El corazón del YOGA

DESARROLLO DE UNA PRÁCTICA PERSONAL

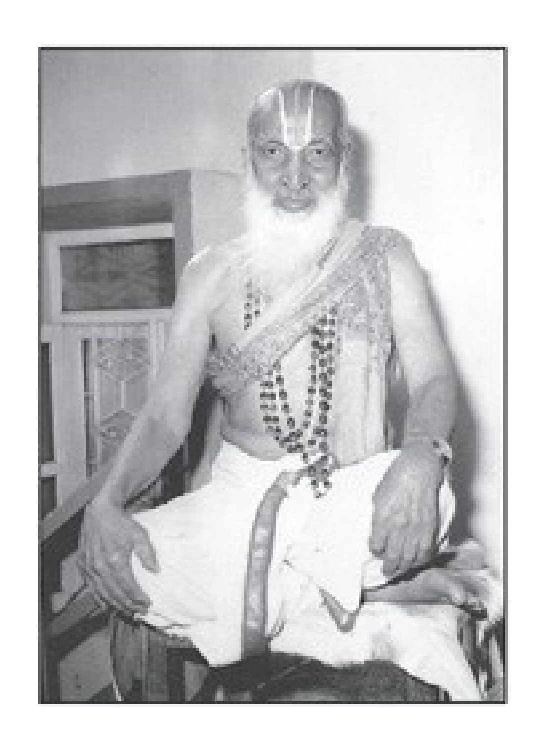
T. K. V. Desikachar



Inner Traditions en Español
Rochester, Vermont

Lasser Press
Mexicana, s.a. de c.v.
México, D.F.

Dedico *El corazón del yoga* a J. Krishnamurthi, quien me enseñó cómo ser un buen estudiante de yoga.



Śrī T. Krishnamacharya



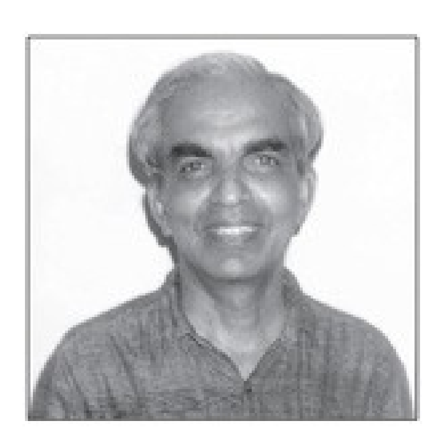
Krishnamacharya en la celebración de su centenario, con Indra Devi.

UNA BENDICIÓN

Este libro es una invaluable fuente de información sobre la teoría y práctica del yoga y es obligatorio para maestros y estudiantes. Śrī Desikachar, quien escribió este libro, es por excelencia un maestro que sigue el linaje del yoga de su padre Śrī Krishnamacharya, uno de los mejores maestros de yoga de su tiempo. Tuve la fortuna de que Śrī Krishnamacharya me aceptara en su clase, en donde no sólo era yo una extranjera solitaria, sino la única mujer.

Pueda este libro servir como guía e inspiración para todas las generaciones futuras de entusiastas del yoga.

—Con bendiciones, luz y amor
del corazón de Indra Devi



T. K. V. Desikachar



Śrī T. Krishnamacharya a la edad de 100 años y su hijo T. K. V. Desikachar.

CONTENIDO

Cubierta de Imagen

Portada

Dedicación

Una bendición por Indra Devi

Prólogo por Vanda Scaravelli

Introducción: La vida y el yoga de Śrī T. Krishnamacharya

PARTE I. LA PRÁCTICE DEL YOGA

Capítulo 1—El yoga: concepto y significado

Capítulo 2—Los cimientos de la práctica del yoga

Capítulo 3—Los principios de la práctica de āsanas

Capítulo 4—La construcción cuidadosa de una práctica de yoga

Capítulo 5—Variaciónes de āsanas

Capítulo 6—Prāṇāyāma

Capítulo 7—Los bandhas

PARTE II. LA COMPRENSIÓN DEL YOGA

Capítulo 8—Las cosas que ensombrecen al corazón

Capítulo 9—Las acciones dejan huella

Capítulo 10—El mundo existe para verse y descubrirse

Capítulo 11—Vivir en el mundo

Capítulo 12—El mundo existe para liberarnos

Capítulo 13—Las cualidades de la mente

Capítulo 14—Los nueve obstáculos del camino del yoga

Capítulo 15—Los muchos caminos del yoga

PART III. EL *YOGA SŪTRA* DE PATAÑJALI

Introduccion

Capítulo 1—Sāmadhipādaḥ

Capítulo 2—Sādhanapādaḥ

Capítulo 3—Vibhūtipādaḥ

Capítulo 4—Kaivalyapādaḥ

PART IV. YOGĀÑJALISĀRAM

Capítulo 1—Yogañjalisāram

Apéndice 1. Textos mencionados en este libro

Apéndice 2. Práctica de cuatro secuencias generales

Guía de Pronunciación Sanskrit

Glosario

Notas al Final

Sobre El Autor

Acerca de Inner Traditions • Bear & Company

Derechos de Autor y Permisos

PRÓLOGO

Agradezco esta oportunidad para hablar sobre Śrī Desikachar, un excepcional maestro de yoga, y es un verdadero placer escribir estas pocas líneas para subrayar la importancia de sus enseñanzas.

¡Qué persona tan agradable es Desikachar! Uno se siente atraído por él, es un placer estar a su lado. Su sencillez representa una de las cualidades más extraordinarias de su personalidad. Es a uténtico. En el mundo actual reconforta conocer a alguien tan sabio que sea, a la vez, tan modesto. La humildad, a la que le sigue la sencillez, es una preciada cualidad. Desikachar es una de esas pocas personas que vive de verdad esta cualidad.

Para Desikachar no han sido un impedimento los años pasó en la universidad para obtener su licenciatura en ingeniería. Por el contrario, una vez le pregunté qué era lo que más le había ayudado en su trabajo actual y me contestó, "mis estudios de ingeniería." Es probable que este entrenamiento estimulara su brillante inteligencia, lo cual le dio después la habilidad para transmitir sus doctrinas con claridad y precisión. Cuando Desikachar habla, se expresa de una forma natural y sencilla, en un lenguaje que cualquiera puede entender y seguir. Camina hacia ti con paso ligero y su amable sonrisa te hace saber que su corazón está abierto.

Recibimos un maravilloso regalo el día que cantó para mí y mis amigos. Sus claros sonidos tenían una fluidez fuerte pero delicada, que seguía el ritmo que emanaba de su maravillosa voz. Las vibraciones de ese sonido crearon una fascinante atmósfera que llenó el cuarto y permaneció allí mucho tiempo después de su partida.

Desikachar nos ayuda a percatarnos que lo esencial en la práctica del yoga es la respiración, porque desde allí se origina cada pausa y cada movimiento. Esta balanceada unión trae armonía y orden a nuestro cuerpo y a nuestra mente.

La forma de comunicar su especial doctrina del yoga es extraordinaria. Tiene un gran respeto por el tema y por la persona a quien está transmitiendo su conocimiento. No te obliga, sino que te conduce con amabilidad a la puerta que al final, inesperadamente, se abre para dejarte entrar.

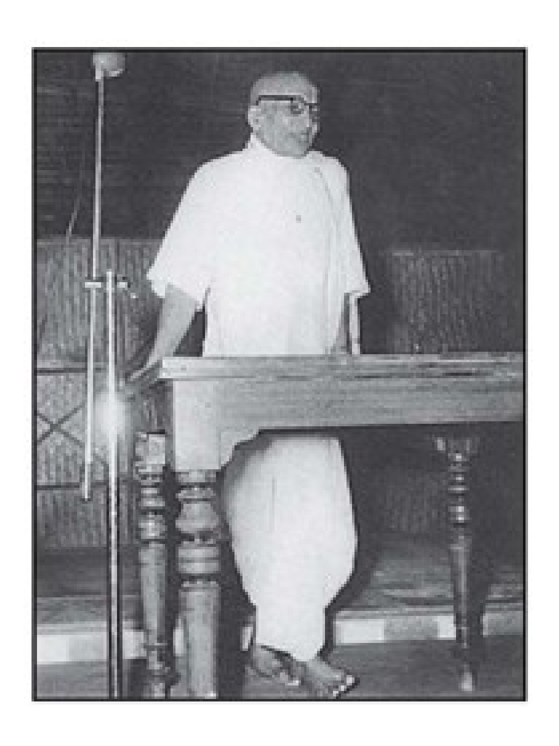
—Vanda Scaravelli
Florencia, Italia



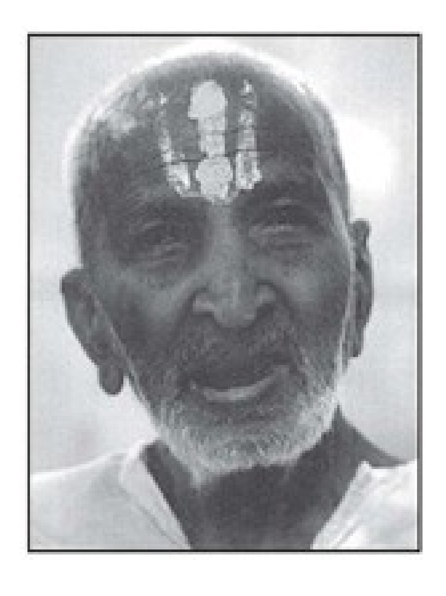
Krishnamacharya al terminar sus estudios universitarios 1925.



Śrī Vageesa Brahmatantra Parakala Swami, uno de los maestros de Krishnamacharya.



Krishnamacharya dando una conferencia en Madrás.



Krishnamacharya a los 100 años.



Śrī Krishna Brahmatantra Swami otro maestro de Krishnamacharya.



Krishnamacharya y sus manos sanadores.

La vida y el yoga de Śrī T. Krishnamacharya UNA ENTREVISTA CON T. K. V. DESIKACHAR

Tirumalai Krishnamacharya nació el 16 de noviembre de 1888 en un pueblo del estado de Mysore, India del Sur, en el seno de una familia que seguía sus raíces en el siglo noveno al sur de la India con el famoso sabio Nathamuni, autor de *Yoga Rahasya* y que fue el primer maestro en la línea de los gurús Vaishnava.

Krishnamacharya recibió de su padre la primera instrucción en sánscrito y del yoga, antes de convertirse en un alumno del Brahmatantra Parakala Mutt en Mysore, una de las escuelas Brahmanas más reconocidas y respetadas. Inscrito a la edad de doce años, estudió los textos védicos y aprendió los rituales vedas, mientras que al mismo tiempo asistía al Royal College en Mysore. A la edad de dieciocho años se mudó a Banaras, donde estudió sánscrito, lógica y gramática en la universidad. De regreso en Mysore, Śrī Krishna Brahmatantra Swami, director del Parakala Mutt le

dio una sólida base de la filosofía del Vedānta. Entonces regresó al norte otra vez, para estudiar Sāṃkhya, el sistema más antiguo de la filosofía hindú, cimiento esencial del yoga. En 1916 fue a los Himalayas donde, al pie del Monte Kailash, conoció a su maestro, Śrī Ramamohan Brahmachari, un yogui erudito que estaba viviendo con su familia cerca del lago Manasarovar en el Tíbet.

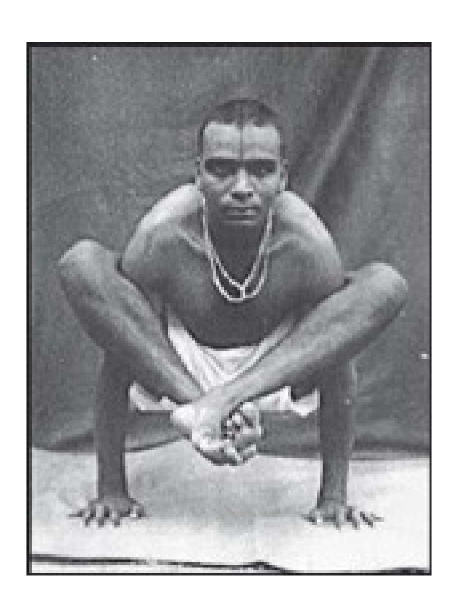


Krishnamacharya a los 84 años.

Krishnamacharya pasó más de siete años con este maestro, quien ejerció una gran influencia en la dirección que tomó su vida, al asignarle la gran tarea de propagar el mensaje del yoga y usar sus aptitudes como un sanador y ayudante de las personas enfermas. En consecuencia, Śrī Krishnamacharya no siguió una carrera universitaria, sino que regresó al sur donde estudió Āyurveda, el sistema tradicional hindú de curación, además de la filosofía de Nyāya, una escuela védica de lógica reconocida por sus herramientas de investigación y énfasis en el discernimiento ganado por el conocimiento válido. En 1924 regresó a Mysore, donde el rajá, un gobernante progresista, le dio la oportunidad de abrir una escuela de yoga. Fue uno de sus estudiantes más entusiastas. De 1933 a 1955 Krishnamacharya enseñó yoga en la escuela y escribió su primer libro. *Yoga Makarandam* (Los secretos del yoga).

Krishnarajendra Wodoyar IV, el mahārājá de Mysore, protector y estudiante de Krishnamacharya.

Para entonces su reputación se había expandido por todo el sur de la India y más allá. En 1937, llegaron sus primeros estudiantes occidentales para estudiar yoga. Entre ellos se encontraba Indra Devi. B. K. S. Iyengar, quien se convirtió en su cuñado, recibió su primera instrucción yoga con el aclamado maestro. En 1939 y 1940, un grupo de médicos franceses visitó a Krishnamacharya. Querían verificar si un yogui experimentado podía, a voluntad, detener sus latidos del corazón. Para él, este examen tan maravilloso fue, más que una incómoda demostración, algo que asumió sin sentirse responsable de validar el yoga ante los ojos de un escéptico del mundo científico.



B. K. S. Iyengar a los 24 años, demostrando bhujapīdāsana.

Pronto, el interés y el trabajo de Krishnamacharya se volvieron hacia el tratamiento de enfermos, usando Āyurveda y el yoga como agentes curativos. Se convirtió en una persona muy conocida y en 1952 fue llamado a Madrás para tratar a un popular político que había sufrido un ataque cardiaco. Por último, se estableció en Madrás con su familia.



Krishnamacharya a los 46 años en samasthiti.

Así como lo hicieron sus estudiantes hindúes también llegaron hasta allá más estudiantes occidentales. Gerard Blitz, quien llevó estos conocimientos a Europa, fue uno de los primeros en buscarlo, al igual que Jean Klein, el maestro Advaita. En 1976, T. K. V. Desikachar, hijo de Krishnamacharya y uno de sus más cercanos discípulos fundó el Krishnamacharya Yoga Mandiram, una institución donde se emplea el yoga para tratar a personas enfermas y se enseña a estudiantes hindúes y extranjeros. Śrī Krishnamacharya continuó enseñando e inspirando a aquellos que lo rodeaban, hasta seis semanas antes de su muerte en 1989.

P: Por ser su hijo y estudiante, usted debe de haber sido una de las personas más cercanas a él y uno de los que lo conocieron mejor. Por favor, nos podría hablar de Śrī Krishnamacharya, el erudito en sánscrito, sanador y yogui?

R: La tradición familiar fue el principal motivo por el que mi padre se convirtió en un erudito en sánscrito. Antiguamente, a las personas como los antepasados de mi padre se les reconocía como consejeros, aun por los reyes. Ahora, deberíamos decir que el abuelo de mi padre sería algo así como un primer ministro, por ejemplo, pero entonces ese puesto no era político de la misma manera que lo conocemos ahora. Más bien, era un consejero espiritual que decía a los gobernantes lo que estaba bien o mal. Por supuesto que para hacerlo, los eruditos estudiaban los textos antiguos escritos en sánscrito. Así que para alguien que creció en el medio en el que lo hizo mi padre, era normal ser experto en sánscrito, ya que era la lengua que se utilizaba en esos círculos, al igual que ahora el inglés lo es de la tecnología.

En su educación formal tuvo que aprender sánscrito tan bien como para poder leer y estudiar los textos clásicos que describen las ramas de los Vedas. El yoga es sólo una de esas ramas, pero mi

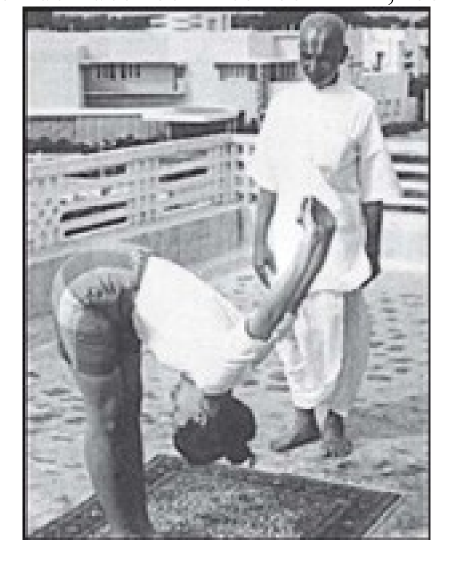
padre desarrolló un interés especial en él porque su familia estuvo históricamente involucrada con el yoga. Uno de sus antepasados fue el famoso yogui Nathamuni. El interés en el yoga es como un hilo que va a través de la historia de esta familia y mi padre sólo lo recogió. Su padre fue su primer maestro.

Continuó con este interés cuando estudió con los grandes maestros en el norte de la India y se encontró con su especial maestro, Ramamohan Brahmachari, en la región del Lago Manasarovar en los Himalayas. Krishnamacharya permaneció con su maestro por casi ocho años. Ramamohan Brahmachari lo instruyó en el *Yoga Sūtra* y le enseñó a utilizar el yoga para ayudar a los enfermos. Mucho de la singularidad del trabajo de mi padre proviene de este maestro.

Para alguien con una tradición familiar como ésta, es normal que se convierta en un gran erudito del sánscrito y sea experto en la literatura y religión que se nos da en los Vedas. Pero como su maestro le dijo, "Debes difundir el mensaje del yoga," Krishnamacharya decidió convertirse en un maestro de yoga. Rechazó muchas ofertas para dar cátedras —en sánscrito, lógica, Vedāntay otras materias. Profundizó en todo lo que le había enseñado su maestro, y al final se convirtió en gurú. No le fue fácil, seguro que enfrentó luchas internas, pero lo hizo.

Otro punto importante fue que por su interés en la religión, en especial su propia tradición de los Vaishnava, Krishnamacharya se encontró con las enseñanzas de algunos de los más grandes yoguis del sur de la India. Se les llama *alvar*, lo que significa "alguien que ha venido a nosotros para gobernar." Los alvar dirigen las mentes de otras personas y son venerados como una encarnación de Dios. Se les confiere esta grandeza desde que son bebés y muchos de ellos no provienen de familias Brahmanes, sino que a veces pertenecen a sencillas familias de campesinos. Vinieron al mundo como personas extraordinarias.

Śrī Krishnamacharya estudió los textos de estos maestros que están escritos en nuestro idioma de Tamil y así, descubrió el significado del yoga como se entiende en el sur de la India. De esta manera, pudo combinar las grandes enseñanzas del norte que aprendió de su maestro en los Himalayas, con las del sur, que vienen de nuestros maestros Tamil, los alvar.



Krishnamacharya enseñado a una estudiante occidental, 1954.

P: ¿En esos tiempos, para alguien que quisiera seguir este camino era necesario ir a los Himalayas y vivir con un maestro?

R: No, esta fue una decisión personal de Krishnamacharya. Resolvió que quería aprender todo sobre los darśanas Védicos, que son los diferentes sistemas del pensamiento hindú, porque sus maestros no aceptaban algunos de sus puntos de vista. Cuando estaba dando unas conferencias sobre Sāṃkhya y Mīmāṃsā en Mysore, prometió que iría a las mejores universidades de la India para aprender todo lo que se tuviera que aprender sobre las diversas escuelas del pensamiento hindú. En esos días, el mejor lugar para estudiarlo era Kashi, ahora conocido como Varanasi o

Banaras, así que fue para allá. Este fue un hecho muy afortunado porque allí, sus maestros reconocieron sus cualidades especiales. En Banaras Krishnamacharya conoció al maestro Ganganath-Jha quien le recomendó ir con un gran maestro de yoga en el norte. Así es como fue al Tíbet. No era un requisito, más bien, fue casi una oportunidad.

P: ¿Y Krishnamacharya el sanador?

R: Para la mayoría de las personas el yoga es una disciplina puramente espiritual, pero está claro que para mi padre, incluía otras cosas también. Una de sus biografías relata cómo se interesaba en los enfermos cuando aún era un estudiante. Mi padre me contó que una vez le pidieron que fuera a ver al gobernador británico que sufría de diabetes. Pudo ayudarlo y después se fue para continuar con sus estudios en el norte, en el Monte Kailash.

La habilidad para sanar debe venir de su propio ambiente cultural. Es probable haya sido su padre quien le dio los primeros consejos para tratar la diabetes, así como otras enfermedades, porque en el *Yoga Rahasya* de Nathamuni encontramos muchos comentarios sobre el uso del yoga en el tratamiento de personas enfermas. La enfermedad es un obstáculo en el camino hacia la formación espiritual; es por eso que se tiene que hacer algo al respecto. A través del yoga existen muchas formas de tratar una enfermedad: algunas veces se necesita un mantra, otras un cambio de dieta, otras cierto āsanas y otras veces prāṇāyāma. Es probable que Krishnamacharya haya oído hablar de todo esto en su niñez y quiso aprender más sobre ello. Fue claro para él que si quería aprender más para poder curar, tendría que aprender Āyurveda. Por lo tanto fue a Bengala con Krishna Kumar, un maestro muy conocido y permaneció con él para aprenderlo. Al final, junto al conocimiento de las doctrinas de Nathamuni sobre cómo usar el yoga para promover la buena salud, mi padre tuvo todo el conocimiento del Āyurvedaen sus manos. Así es como comprendió la importancia del pulso para dar información sobre la condición de una persona. Lo aprendió de sus maestros y de los textos antiguos sobre el tema. Krishnamacharya siempre tomaba el pulso a todo el que venía a verlo; una de las primeras cosas que me enseñó fue a tomar el pulso. Los medios que usaba Krishnamacharya cuando daba consejos sobre salud física, mental y espiritual eran poder diagnosticar una condición al tomar el pulso, además del uso del Āyurveday del sistema de salud yoga de Nathamuni. Así que no es de sorprenderse que algunas veces realizara verdaderos milagros.

Desikachar haciendo un diagnóstico, basado en el pulso.

P: ¿Qué es lo que hace tan especial al yoga de Krishnamacharya?

R: Lo que hace especial a la enseñanza del yoga de mi padre es su insistencia en asistir a cada individuo y a su singularidad. Por supuesto que respetar a cada persona individualmente, significa que siempre empezaremos a partir de donde se encuentra esa persona en este momento. El punto de partida nunca serán las necesidades del maestro, sino las del alumno. Esto requiere de varios acercamientos diferentes; no existe un solo acercamiento para todos. En la actualidad, la forma en que se enseña el yoga, a menudo da la impresión de que sólo existe una solución para los problemas de todos y un tratamiento para todas las enfermedades. Pero el yoga afecta la mente, principalmente y la mente de cada persona es diferente. Lo más seguro es que la cultura y los antecedentes de cada persona sean diferentes también. En cada caso, mi padre escogía lo que era útil y necesario: algunas veces podían ser āsanas , otras era una oración, otras recomendaba a la persona suspender alguna práctica de yoga; entonces, la curación ocurría. Puedo contar muchas historias, todas ellas muestran la necesidad de un acercamiento individual al yoga. Con esto no quiero decir que tengo que dar sólo lecciones privadas, sino que debo crear cierta atmósfera en mis clases, donde cada estudiante pueda encontrar su propio camino hacia el yoga. Tengo que estar consciente de que cada uno de mis estudiantes es diferente a lo que fue ayer, y ni siquiera, el mismo que cuando llegó hace una semana, pero quizá tenga preguntas similares. Este es el mensaje más

importante que mi padre difundió y es totalmente opuesto a lo que se está enseñando ahora en muchos lugares.

Krishnamacharya y un estudiante ejecutando eka pāda sarvāngāsana.

La esencia de las enseñanzas de mi padre es la siguiente: las personas no necesitan acomodarse a la yoga, sino que es la práctica del yoga la que debe confeccionarse para que le quede a cada persona. Yo iría aún más lejos y diría que esto es lo que diferencia al acercamiento de mi padre de la mayoría de los otros que existen ahora, donde todo está bien organizado y uno tiene que adaptarse a ciertas estructuras. En el yoga de Krishnamacharya no hay ninguna organización y la persona debe encontrar su propia estructura.

Esto supone que progresar en el camino hacia el yoga tiene diferentes significados para cada persona. No debemos obstruir este progreso al estipular deliberadamente ciertas metas. El yoga sirve al individuo y lo hace al invitarlo a una transformación y no sólo dando información. Estas son dos cosas muy diferentes. Por ejemplo, este libro da información sobre varios temas, pero para lograr la transformación, debo explicar cada tema de manera diferente a cada persona. Mi padre nos enseñó más maneras para acercarse a una persona en yoga de las que he encontrado en ningún otro lado. ¿Quién debe de enseñar a quién? ¿Cuándo?, y ¿Qué? Estas son las preguntas importantes que deben hacerse al empezar una práctica. Pero la pregunta más importante de todas que sustenta a las demás es: ¿Cómo se puede utilizar el poder de la respiración? Esto es algo excepcional; en ningún otro lado se le da tanta importancia a la respiración, y nuestro trabajo ha probado que la respiración es una maravillosa droga, si se me permite utilizar este término.



Desikachar, cantando con su hija Mekhala, de 10 años, acompañados por la vīnā, Alemania, 1992.

P: Junto con la respiración, usted, al igual que su padre, usa muchos sonidos y mantras. El mantra pertenece a la tradición hindú. ¿Es posible relacionarnos con este aspecto del yoga de Krishnamacharya en el Occidente?

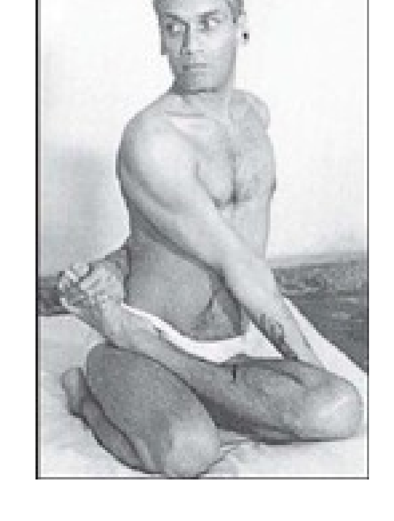
R: Usted debe entender bien la palabra mantra. No es un símbolo hindú, sino mejor aún, algo mucho más universal: es algo que puede llevar a la mente de una persona hacia un plano más elevado. El sonido tiene mucho poder; la voz tiene una influencia tremenda. Sólo piense en la forma en la que un orador captura la atención de una audiencia sólo con sus palabras. En nuestra tradición hindú hemos usado estas cualidades del sonido. Usamos palabras en sánscrito, pero su idioma también está formado de sonidos. En India usamos el mantra porque, debido a su tradición religiosa, tiene un significado para muchas personas. Pero nunca usaría un mantra de forma indiscriminada. Siempre podemos trabajar dentro de la tradición de una persona. Lo que es verdad en todas partes es que los sonidos pueden tener una influencia poderosa en nosotros. Nuestro trabajo prueba esto una y otra vez.

P: ¿Puede decir algo sobre el concepto de estructurar su práctica del yoga inteligentemente, el concepto de viṅyāsa krama?

R: Primero debo preguntar: ¿A qué se refiere con “inteligentemente”? Seguro que usted está familiarizado con el concepto de que al pararse de cabeza se lleva más sangre a la cabeza. Alguien

que sienta que no tiene una buena irrigación de sangre a la cabeza llegue a la conclusión de que pararse de cabeza es el mejor āsana para él. Pero primero debemos analizar esto. ¿Es que todos sufrimos de una irrigación deficiente de sangre a la cabeza sólo porque estamos parados y caminamos derechos? Suponga que alguien está tan obsesionado con esta idea, que empieza a practicar pararse de cabeza todos los días, y si puede, es lo primero que hace en la mañana, a lo mejor como el primero o único āsana. Nuestra experiencia al trabajar con toda clase de personas nos ha enseñado que la persona que hace esto, al final sufrirá de enormes problemas del cuello, lo que resulta en una gran tensión y rigidez en esa área y la irrigación de sangre a toda la musculatura del cuello disminuirá, precisamente lo contrario de lo que se esperaba.

Un acercamiento inteligente a la práctica del yoga significa que, antes de empezar, se deben conocer los diferentes aspectos del āsana que desea practicar y se sepa preparar para ellos, de tal manera, que reduzca o anule cualquier efecto no deseado. Por lo que se refiere a pararse de cabeza, por ejemplo, las preguntas son: ¿Está mi cuello preparado para esto? ¿Puedo respirar bien en el āsana? ¿Mi espalda es lo suficientemente fuerte para levantar todo el peso de mis piernas? Acercarse en forma inteligente a su práctica significa conocer todas las implicaciones de lo que quiere hacer, ya sea un āsana o un prāṇāyāma, además de hacer las preparaciones y ajustes apropiados. No es suficiente brincar si se desea alcanzar el cielo. Hacer un acercamiento inteligente significa trabajar hacia su meta paso a paso. Si quiere viajar al extranjero, lo primero que necesita es un pasaporte. Después, las visas para las ciudades que desea visitar y así sucesivamente. El simple hecho de que deseé ir, no hace al viaje posible. Todo aprendizaje sigue este patrón.



Un estudiante de Krishnamacharya, el mahārājá de Kolhapur, demostrando bharadvājāsana, 1940.

P: ¿Cómo veía Krishnamacharya la importancia de los āsanas en la práctica del yoga?

R: Mi padre nunca vio al yoga simplemente como una práctica física. Lo relacionaba más con alcanzar lo más elevado, lo que para él era Dios. Así, para Krishnamacharya, el yoga significó dar los pasos que lo dirigieran a Dios para convertirse en uno con Dios. El camino es muy demandante para quienes lo siguen: una voluntad férrea, la confianza y la habilidad mantienen esos esfuerzos en pie, constantemente. La enfermedad es, en definitiva, un mal compañero en el camino, porque puede distraer nuestra atención; en lugar de tener devoción a Dios, podríamos estar pensando sólo en nuestros dolores físicos. Los pasos en el yoga, relacionados con el cuerpo físico, son pasos que nos deberían ayudar para andar todo el camino, y no lo opuesto. No es un asunto de convertir al cuerpo en el centro de todas nuestras actividades, ni deprivarlo de todo. Por medio de la práctica de los āsanas, el yoga puede significar para una persona tener salud otra vez; para alguien más, puede significar encontrar ayuda para prepararse para morir, aunque en verdad, esto no sería por medio de la práctica de los āsanas, sino, mejor aún, al encontrar una manera para alcanzar un

estado de ánimo sereno, donde no existan sentimientos de culpabilidad o vergüenza. En un caso como este, yo enseñaría a rezar a la persona. Para un niño, hacer mucho ejercicio físico es muy interesante, además de muy significativo, pero ¿para qué le enseñaría a un niño de ocho años a pararse de cabeza o a sentarse en flor de loto?

Ante todo, el yoga es una práctica que intenta hacer más sabias a las personas, estar mejor capacitadas para entender las cosas, de lo que estuvieron antes. ¡Si los āsanas ayudan a esto magnífico! Si no, entonces se pueden encontrar otras formas en su lugar. La meta debe ser siempre bhakti o, para usar las palabras de mi padre, acercarse a la más alta inteligencia, concretamente, a Dios.

P: Cuando Śrī Krishnamacharya enseñaba, sus explicaciones siempre estaban muy ligadas a los textos antiguos. Casi no había explicación que no tuviera una referencia a una cita apropiada de uno de los escritos de los antiguos sabios. ¿Hubo alguna obra que fuera más fundamental para su enseñanza?

R: El texto más importante del yoga, hasta donde mi padre sabía, siempre fue el *Yoga Sūtra* de Patañjali. En realidad, los demás textos eran útiles, pero no había ninguna duda sobre la relevancia del *Yoga Sūtra*. Otro texto que fue importante para él fue el *Yoga Rahasya* de Nathamuni. Ese texto contiene consejos sobre procesos prácticos, es un libro que se interesa más por la pregunta de cómo se puede adaptar el yoga a cada individuo. Por ejemplo, tiene mucha información detallada sobre la respiración en los āsanas . El *Yoga Rahasya* cuenta con una riqueza de información que no se da en el *Yoga Sūtra*. Además, el texto de Nathamuni pone mucho énfasis en bhakti, devoción a Dios. También, el *Bhagavad Gītā* es un excelente texto sobre yoga. Enfatiza la creencia de que el camino hacia el poder más alto, no significa que debemos negar o rechazar el cumplimiento de nuestras obligaciones en la vida. Esto es lo que hace único al *Bhagavad Gītā*. Nos dice que nuestra búsqueda no debe ser un vuelo por la vida. Este texto es muy significativo para las personas para quienes los Vedas son importantes. Relata de una manera fácil de entender y sorprendentemente adecuada, muchas de las cosas del Upaniṣads, contiene consejos sobre cosas como las técnicas de respiración y nutrición. En detalles como éste, el texto es mucho más claro y preciso que el *Yoga Sūtra*. Un texto como el *Hatha Yoga Pradīpikā* contiene mucha información buena, pero el texto esencial sigue siento el *Yoga Sūtra* de Patanjali. Entenderlo es una tarea por vida. Cada vez que se lee, uno puede ver algo más, algo diferente. Lo estudié ocho veces con mi padre y creo que él lo siguió estudiando toda su vida. Cada vez que lo veíamos juntos, decía algo nuevo sobre él. Su último comentario sobre este texto, escrito entre 1984 y 1986 contenía conceptos que nunca había expresado antes. En 1961, estudié con él el verso sobre *nābhicakra.*[1] Pero, ācuánta información adicional sobre el cuerpo humano puso en su último comentario sobre este mismo verso! El *Yoga Sūtra* es un texto inspirado a todos los niveles, ya sean sobre el cuerpo, la respiración o la mente.

A pesar de que el *Yoga Rahasya* de Nathamuni se adentra con más detalle y énfasis en el tema de bhakti, el *Yoga Sūtra* fue el texto fundamental para Krishnamacharya.



Krishnamacharya y su familia.

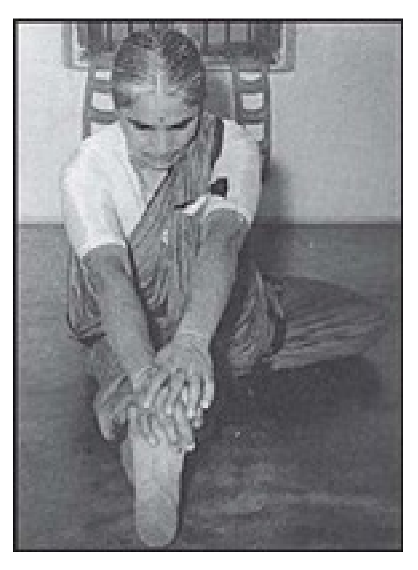
P: Śrī Krishnamacharya fue un hombre de familia y tuvo seis hijos. ¿Puede decir algo sobre su vida familiar?

A: Mi padre fue una persona muy preocupada. Quería que todos nosotros hiciéramos yoga y supiéramos todo lo que él sabía. Simultáneamente, buscaba el tiempo para cuidar de nuestras necesidades. Lo recuerdo llevándonos al cine cuando yo tenía ocho años. Pero, nosotros, los niños, de alguna manera, estuvimos más cercanos a mi madre. Por lo general acudíamos a ella cuando

necesitábamos algo.

P: ¿Qué lugar ocupó el yoga en la familia?

R: Nos gustara o no todos hacíamos yoga. Todos practicábamos āsanas , incluidas mi madre y mis tres hermanas. Recuerdo haber visto a mi madre haciendo āsanas , prāṇāyāma y meditación cuando estaba embarazada de mi hermana la menor. Debo confesar que yo era por lo menos interesado. Sin embargo, cuando mi padre estaba cerca, fingía practicar āsanas . El mayor de mis hermanos era el experto.



Namagiriamma, esposa de Krishnamacharya demostrando mahāmudrā.

P: Contrario a las costumbres de aquellos tiempos, su padre promovió mucho el yoga para mujeres y su madre lo practicaba con regularidad.

R: Sí. No sé cómo aprendió tanto. Lo debió de haber tomado de mi padre cuando enseñaba en casa. En realidad nunca lo vi enseñarle, pero ella podía corregirnos todas nuestras prácticas. Se sabía los textos de memoria, a pesar de que no era muy instruida. Su hermana era adepta al yoga también. Acostumbraba acompañar a mi padre en sus giras de conferencias. Y mis hermanas lo ayudaban en sus clases; ahora mi hermana menor enseña yoga. Algunas de nuestras maestras son antiguas estudiantes de mi padre, inclusive mi esposa. Indra Devi, reconocida maestra americana de yoga, estudió con mi padre en 1937.

El joven Desikachar con su hermana y hermano demostrando bharadvājāsana en una conferencia pública.

P: Es interesante que su padre escogiera la vida familiar a la vida de un sannyāsin. ¿Cuál era su postura hacia los sannyāsin?

R: Ser un sannyāsin significa entregarse por completo a un poder superior, a Dios. Creo que mi padre fue un gran ejemplo de eso. Nunca hubo ninguna duda de que sentía que él no era quien hacia las cosas. No creía tener ningún poder y que siempre era el poder de su maestro o de Dios el que trabajaba a través suyo. Siempre dijo que todo lo que decía y hacía venía de su maestro y de Dios. Nunca reclamó haber descubierto nada, sino que decía: “Nada es mío; todo viene de mi maestro y de Dios.” Para mí, eso es sannyāsa. No puedes ser un sannyāsin y al mismo tiempo decir que has descubierto algo por ti mismo. Ser un sannyāsin significa poner a los pies de tus maestros y

de Dios todo lo que haces. Mi padre fue un ejemplo de esto. Quienes lo conocieron, a menudo lo vieron quitarle las sandalias a su maestro y ponérselas en la cabeza como una manera de decir que se sentía pequeño, más pequeño que las sandalias de su maestro. Creo que mi padre era un sannyāsin por excelencia, y aún así, también era un hombre de familia; nunca experimentó ninguna contradicción entre vivir con su familia y vivir en el verdadero espíritu de un sannyāsin.

Mi padre opinaba que Sannyāsa, en el sentido de usar túnicas naranjas y nunca permanecer mucho tiempo en un lugar, sino vagar y mendigar comida, ya no era apropiado en estos tiempos. Manu, uno de nuestros grandes eruditos, solía decir que en esta época de kaliyuga, sannyāsa se ha vuelto imposible. El maestro de mi padre le dijo que debía llevar una vida de familia y Nathamuni dice que la vida de familia es la parte más importante de nuestra existencia. Con eso no sólo quería decir tener hijos, sino vivir como lo hacen otros y tener responsabilidades. Aún el Upaniṣads no insiste en sannyāsa en el sentido formal de la palabra. El *Bhagavad Gītā* no le otorga gran valor a sannyāsa. En él, Arjuna descubre que debería involucrarse en la vida y no huir de sus obligaciones. A lo mejor, escoger la forma la sannyāsa es apropiado para quienes han efectuado todas las tareas que tienen que hacer en este mundo, pero no hay muchos así. Lo que se entendía de manera tradicional por el término sannyāsa, ya no es posible en nuestros días.



Krishnamacharya con sus nietos Bhushan y Kausthub y la madre de estos, Sra. Menaka Desikachar, en ocasión de su brahmopadeśam o ceremonia del hilo sagrado, 1983.

P: Estudió con su padre por más de veinticinco años. ¿Cómo llegó a ser su estudiante?

R: Antes que nada, no es exacto decir que estudié con él por veinticinco años. Decir eso da la impresión que yo era como un estudiante de una universidad, donde todo el día se estudia. No. Viví con él veinticinco años de mi vida adulta y durante ese tiempo también estudié con él. De esta forma, estudiar con mi padre fue como ir a una ciudad en el extranjero y familiarizarme lentamente con el idioma, costumbre y hábitos de la gente de allí. Así es cómo aprendí de él. Me enseñó a entender los textos importantes como el Upaniṣads. Aprendí a recitar estos textos y a interpretarlos. Me decía qué tenía que estudiar y decidía qué debía yo enseñar. Por ejemplo, cuando yo estaba dudando en aceptar alguna invitación de la Unión Europea de Yoga, me dijo, "Ve a la conferencia de Suiza!" Así que fui. Me dijo que fuera y enseñara Krishnamurthi y así lo hice, y él me dijo cómo debería de hacerlo. Los aspectos más importantes de mi vida fueron vivir con él, estar con él, verlo, comer con él y demás. También estudié con él, así es como ahora puedo explicar cualquier cosa del *Yoga Sūtra*. Pero mis explicaciones contienen más de mi experiencia con él, la vida que compartí con él, que sus palabras en sí mismas. Para mí, todo esto ha sido un gran regalo. Todo sucedió en nuestra casa: sus tratamientos, sus enseñanzas, nuestra vida familiar, todo. Esa fue una parte esencial de mi "estudio" con él.

Krishnamacharya a los 100 años de edad con su hijo Desikachar.

P: ¿Cómo era su forma de enseñar? ¿Cómo le enseñó y qué aprendió de él?

R: Aprendí āsanas , pero sólo necesitaba trabajar en ellas más o menos seis meses. Tenía veinticinco años y era muy flexible. A menudo me llevaba a sus conferencias y yo tenía que demostrar los āsanas a la audiencia mientras que él explicaba los detalles en particular. Me dijo

cómo tenía que realizarlos y yo hice lo que me dijo.



El joven Desikachar demostrando padma mayūrāsana en una conferencia pública.

Los āsanas no se me dificultaron y su práctica no formó parte importante de mi instrucción. Invertía mucho más tiempo estudiando los textos, aprendiendo a leer el pulso, trabajando con los enfermos y aprendiendo los principios importantes para enseñar yoga. Tuve que enseñar primero y después hacer preguntas. Por ejemplo, yo no sabía como enseñar yoga a una mujer embarazada, así que le pregunté y me aconsejó. Observaba a mis alumnos de cerca, al igual que mi trabajo con ellos. Nunca dudé en pedirle consejos y siempre me dio una respuesta, aún en 1989, año en que murió.

Cuando empecé a estudiar con él, algunas veces decía: "En este momento, no es correcto lo que estás enseñando." Lo decía enfrente de los estudiantes, pero yo no me sentía avergonzado. Por el contrario, estaba feliz, porque así evitaría los errores. Mis estudiantes no eran postergados en lo más mínimo por hacer esto. Aún más, se consideraba de buena suerte ser aconsejado por el maestro. El bienestar de los estudiantes fue siempre fundamental para nuestra enseñanza y no tuve problemas para decirles que tendría que pedir consejo a mi padre porque yo no sabía lo suficiente. Y él fue siempre muy amable y me dijo qué se debía de hacer. Esta manera de enseñar requiere amabilidad por parte del maestro y mucha modestia y humildad por parte del estudiante. Puedo decir que vivir con él y tener la posibilidad de observarlo y experimentar su trabajo, tratarlo cuando estuvo enfermo, preparar sus alimentos y llevar a cabo otros rituales, todo esto, fue la verdadera instrucción del yoga que recibí de él.

Compartiendo un verso del Ramāyāna.

Desde luego, también estaba el estudio de los textos, lo que me llevó más tiempo que la técnica de āsana, porque una vez que se entienden no hay nada más que decir sobre ellos. Los textos le dan el contenido de su práctica y hacen comprensible lo que usted está haciendo. Fue obligatorio el estudio de ciertos textos y aquí también, fue incuestionable la relación entre el maestro y el alumno. Primero tuve que aprender de memoria el texto que él escogía. Estos textos se recitan en una forma particular. Existen ciertas reglas y hay un juego que se hace al escucharlos y repetirlos mientras se aprenden. Sólo se explican hasta después de que se han aprendido de memoria y las explicaciones se dan de la manera en la que el maestro considera apropiada para cada alumno. Una instrucción como ésta sólo es posible cuando se vive con el maestro. Antes, ésta era la única manera en la que los maestros podían pasar los antiguos textos a otras personas.

P: Hoy en día no es fácil vivir tan estrechamente con su maestro, ¿qué podemos hacer?

R: Veo una gran diferencia entre la lucha de mi padre por seguir su camino y mi comodidad

para aprender el yoga. Él dejó su casa y fue al norte, al Tíbet, muy lejos de su gente y su cultura, y permaneció allí por ocho años. Yo apenas tuve que dar unos pasos para recibir mi instrucción. Vivíamos en la misma casa. Al principio dividí mi tiempo entre el trabajo y el estudio. A lo mejor me perdí de algo al hacerlo de esta manera, pero así lo quiso mi padre.

Creo que hoy día no es necesario vivir con un maestro. Para poder encontrar un punto de referencia, sería mejor trabajar en nuestro propio ambiente y después reunirnos con nuestro maestro de vez en cuando. Es absolutamente necesario tener un punto de referencia. Necesitamos de alguien que pueda sostener un espejo frente a nosotros. De otra manera, pronto empezamos a pensar que somos perfectos y que lo sabemos todo. Esta relación personal no puede remplazarse con libros o videos. Debe hacer una relación, una relación verdadera, una que se base en la verdad.

P: ¿Nos puede decir algo sobre su relación con su maestro?

R: Mi padre fue mi maestro y era una persona adorable. Él era cincuenta años mayor que yo, así que había una gran diferencia entre nosotros. Su educación y antecedentes fueron muy diferentes a los míos, pero lo que más recuerdo es que siempre se ponía a mi nivel cuando trabajaba conmigo. Soy una persona de educación occidental y él, un maestro tradicional. Se dio cuenta de esta diferencia, así que adaptó sus enseñanzas a mí. Tomé eso como un gran ejemplo de lo que podemos hacer los maestros por los demás.

El hecho de que yo fuera su hijo nunca interfirió en la relación, aunque la relación entre un padre y un hijo es diferente a la de un maestro y su alumno. Vivíamos en la misma casa con todos nuestros familiares y otras personas. Fui un estudiante lento y hacía alguna tontería, aún así nunca me dijo que tuviera alguna carencia. Sólo tenía palabras de apoyo para mí, como “no tienes la experiencia que yo tengo” y pacientemente perseveraba conmigo.

P: ¿También había ahí una relación de padre/hijo?

R: Cuando era un maestro, era un maestro. Esperaba que yo llegara a tiempo. Si me pedía que me sentara, me debía de sentar. Esa es la tradición hindú. Tenía la habilidad para separar la relación de maestro de la de padre. También pasé mucho tiempo con él como su hijo, haciendo las cosas normales que realizan juntos padre e hijo.



Padre e hijo.

P: En estos días existe mucho interés en entender qué es el monismo. Algunos maestros dicen que es todo lo que uno necesita. ¿Cuál es la diferencia entre la manera en que enseñaba su padre y Advaita Vedānta?

R: Sobre el advaita, mi padre decía, y cito: “La palabra *advaita* tiene dos partes, *a y dvaita*.” Así que para comprender advaita debemos primero comprender dvaita. Es un concepto muy interesante. En otras palabras, para comprender advaita, monismo, uno debe primero comprender dvaita, dualismo. Debemos empezar con la realidad de nuestra situación. La mayoría de nosotros estamos en dualismo y tenemos que aceptar la dualidad y empezar desde ahí antes de que podamos llegar a ser uno, antes de que podamos conocer el monismo. Imagine: Si hubiera sólo uno, entonces no habría la palabra ni el concepto de advaita. Este en sí mismo implica dos. El yoga hace la mente humana. El yoga une a los dos y a través de esta unión los dos se vuelven uno. Eso es advaita. Así

que el yoga es un escalón hacia advaita. Primero, deben reconocerse los dos y después unirse, de otra manera aun la idea de advaita se convierte en un objeto. En el momento en que digo que soy un Advaitin, estoy convirtiendo la palabra advaita en un objeto y origino una división en mi mismo. El yoga es el método y el acercamiento para hacer realidad esta gran realización. Por eso, el gran maestro de Advaita Vedāntahizo comentarios en el *Yoga Sūtra*, explicando la trascendencia del yoga y enfatizando la importancia de cosas tales como *nāda* (sonido) *y bandha* (un cuerpo cerrado). Habló del yoga como un medio importante para alcanzar esa meta llamada advaita.

P: Muchas de las organizaciones espirituales de la actualidad enseñan alguna forma de yoga, como parte de sus caminos recomendados. Pero muchas de estas prácticas yoga parecen ser muy diferentes a lo que su padre recomendaba, o parecen resaltar ciertos aspectos.

R: Lo que al final importa es lo que la persona percibe. Si alguna persona es más feliz a través de lo que proporcionan estas instituciones, entonces la afiliación es correcta para esa persona. Tengo buenos amigos que han recibido grandes beneficios por pertenecer a tales organizaciones. No son mis alumnos pero han aprendido a practicar el yoga a la manera de mi padre. Sus vidas en esas organizaciones se ha vuelto más ricas y brillantes a través de la práctica del yoga.

P: Existe una gran variedad de enseñanzas de prácticas yoga y hablan de muchas clases de yoga diferentes. ¿Por qué es esto?

R: Porque el yoga no es fijo. El yoga es creación. Sé que la forma en que usted enseña es diferente a la mía y mi manera de enseñar es distinta a la de mi padre. Todos tenemos diferentes experiencias, antecedentes y perspectivas acerca del yoga y del por qué el yoga es importante para nosotros. Así que no es una sorpresa que diversas personas encuentren diferentes cosas a través de la misma enseñanza del yoga. Aún dentro de nuestra institución de yoga, diferentes maestros enseñan en distintas formas, de acuerdo con sus perspectivas, prioridades e intereses en el yoga. El *Yoga Sūtra* dice que cada persona capta diferentes cosas de la misma enseñanza, basándose en su propia perspectiva. No hay nada malo en eso. Así es esto.

P: Parece un poco inusual, sin embargo, que varios maestros, todos ellos alumnos de su padre Krishnamacharya, tengan diferentes métodos de enseñanza.

R: Bueno, aquí tenemos dos preguntas: ¿Cuánto tiempo estuvieron en contacto con mi padre? Además ¿Cuánto tiempo estuvieron solos antes de que los llamaran a enseñar? Mi relación con mi padre fue muy larga. Lo observé dar clases en diferentes etapas de su vida, desde 1960 hasta casi el final de su vida. Enseñaba a las personas de diferentes maneras, de acuerdo a sus necesidades, su edad, su salud, *etc.* Esto me enseñó muchas cosas. Además, durante treinta años estuve expuesto a muchos aspectos de su enseñanza. Todos los días tenía lo verdadero ante mí y pude absorber muchos aspectos de su enseñanza y al mismo tiempo, siempre pude regresar a él con preguntas y estudios de casos. De esa forma me ayudaba con mi enseñanza. Tomemos su propio caso por ejemplo. Si tuviera algún problema de salud, me sería fácil ir con mi padre y pedirle ayuda. Así que tuve una gran orientación que otras personas, que ahora enseñan, no pudieron disfrutar. Cuando fueron invitados como maestros, encontraron otras formas de enseñanza, y eso está bien.

P: Se puede enseñar el yoga en grupo o debería ser siempre en forma individual?

R: Muchas cosas se pueden enseñar en grupo. A menudo, el grupo de apoyo puede ser de mucha ayuda para personas que comparten los mismos intereses o dificultades, como en el grupo de pacientes con operaciones de marcapasos, lo que les enseñamos aquí es el mandiram. Sin embargo, como decía mi padre, no somos magos y no es fácil manejar a muchas personas al mismo tiempo. En yoga, el propósito es traer algún cambio y el maestro es el punto de referencia. Uno siempre recuerda lo que le dijo su maestro, no lo que lee en el libro o lo que dijo en la clase, sino lo que le dijo a uno directamente. Uno necesita al maestro, la intimidad. El yoga es intimidad. No hay yoga entre uno y un millón; el yoga es entre dos: el maestro y el estudiante. En el Upaniṣads se establece esto en una forma maravillosa: en la educación, lo que se necesita primero es el maestro, lo segundo es el alumno. Lo que debe suceder entre ellos es el aprendizaje. La forma en que sucede, es a través de la enseñanza constante de lo que será relevante para el alumno. O sea, la educación.

P: Algunas veces el yoga se describe como una larga y ardua tarea para alcanzar una meta ¿Qué piensa usted?

R: Todo depende de cuál sea la meta. A menudo, las personas hacen yoga por alguna razón sencilla, y paso a paso progresan y se van involucrando más con las prácticas. Cada paso puede ser agradable, ajustado a su actual realidad. Como mi padre decía, si se va paso a paso, no habrá problemas. Disfrute cada paso. Tratar de saltar muchos pasos a la vez puede ser problemático.

P: ¿Cualquiera puede practicar el yoga?

R: Todo el que quiera puede practicar yoga. Todo el que tenga respiración; por lo tanto, cualquiera puede practicar el yoga. Pero nadie puede practicar todos los tipos de yoga. Tiene que ser el yoga correcto para cada persona. El alumno y el maestro se reúnen y deciden un programa que es aceptable y se acomoda a la persona.

P: Por todo el mundo hay muchos maestros a los que se les conoce como gurús. Muchos son de la India y otros no. Ahora existe un concepto general de la palabra gurú. Pero desde el punto de vista de la tradición yoga, ¿qué es un gurú?

R. Un gurú no es alguien que tiene seguidores. Un gurú es alguien que me puede mostrar el sendero. Suponga que estoy en el bosque y de alguna manera pierdo mi camino. Entonces, preguntaré a alguien "¿Es éste el camino a casa?." Esa persona podría decir. "Sí, sigue esta senda." Yo le digo. "Gracias" y continúo mi camino. Ese es un gurú.

Hoy existe la idea general de que el gurú tiene seguidores y que sus alumnos lo siguen como al flautista de Hamelín. Eso no está bien. El verdadero gurú te muestra el camino. Tú sigues tu camino y entonces te encuentras solo, porque conoces tu lugar y estás agradecido. Claro está que siempre puedo estar agradecido con mi gurú y disfrutar la relación, pero no tengo que seguirlo a donde vaya, porque entonces no estaré en mi propio lugar. Seguir el destino del gurú es otra forma de perderse. El concepto del yoga svadharma significa "tu propio dharma" o "tu propio camino." Si tratas de hacer el dharma de alguien más, habrá problemas. El gurú te ayuda a encontrar tu propio dharma.

Niños practicando āsanas en el Krishnamacharya Yoga Mandiram.

P: ¿Su padre era un gurú?

R. Nunca lo dijo, pero para muchas personas lo era.

P: ¿Por qué nunca dijo eso de sí mismo?

R: Esa es una pregunta delicada, pero como era mi padre, puedo decírselo. El gurú no es aquel que dice "soy el gurú." Existen magníficas historias en el Upaniṣads, del gurú que, rechazaba la idea de enseñar. Una de las cualidades de una persona íntegra y sabia es que no necesita decir "soy íntegro, soy sabio": No hay necesidad de decirlo. La persona conoce el camino y él o ella lo conocen. Es simple. La humildad es una de las cualidades de una persona íntegra, no hay nada que probar a nadie. Mi padre fue así.

Enseñando a los maestros de los niños, una importante actividad en el mandiram.

P: En 1976 se fundó en Madrás el Krishnamacharya Yoga Mandiram. ¿Qué trabajos realizan allí?

R: En esencia, hacemos tres cosas: la primera, estamos disponibles para todo el que busque ayuda. Entre los que vienen a nosotros hay personas que tienen problemas o que están enfermos. Esto sigue la tradición de mi padre; durante toda su vida de maestro, personas que sufrían de todo tipo de enfermedades le pedían consejo y ayuda una y otra vez. No fue nuestra intención que este enfoque de trabajo con los enfermos fuera a convertirse en una gran parte de las actividades de mandiram, pero ahora el Departamento de Salud nos reconoce como una institución.

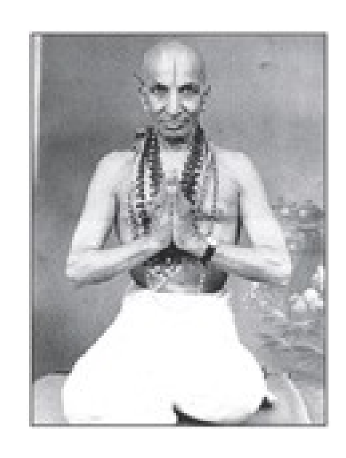
La segunda, ofrecemos instrucción a todo el que lo solicite. Si alguien quiere conocer el yoga, puede venir y aprenderlo aquí. Por instrucción no quiero decir sólo la de los āsanas , sino que en el Mandiram se incluye el aprendizaje sobre toda la herencia espiritual y cultural de la India. Damos clases de recitación de los textos vedas y hay clases de importantes textos antiguos como el Upaniṣads, el *Yoga Sūtra* y el *Yoga Rahasya*.

La tercera área en la que trabajamos es en la investigación y los proyectos de estudio. Más por azar que por otra cosa, hemos empezado a preguntarnos cómo se pueden investigar más de cerca los diversos aspectos del yoga. Lo estamos haciendo con el propósito de realizar nuestro trabajo, de una manera o de otra, más comparable con otros sistemas. Por ejemplo, realizamos investigaciones sobre el tratamiento del dolor de espalda y sobre nuestro trabajo con personas mentalmente discapacitadas. Otro proyecto en el cual estamos trabajando es cómo presentar al público las enseñanzas de mi padre.

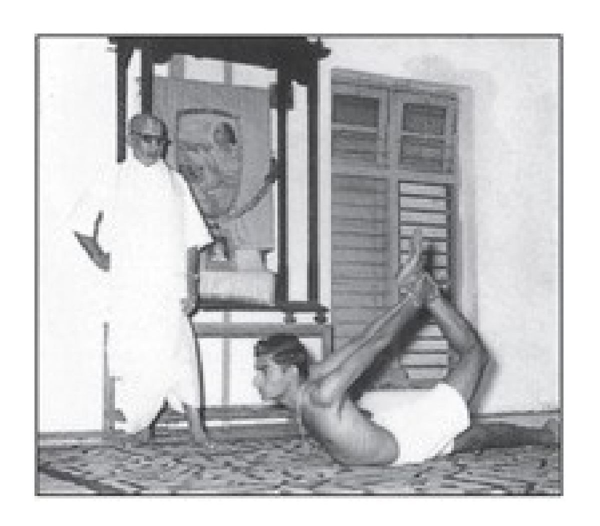
Desikachar enseñando.

PARTE I

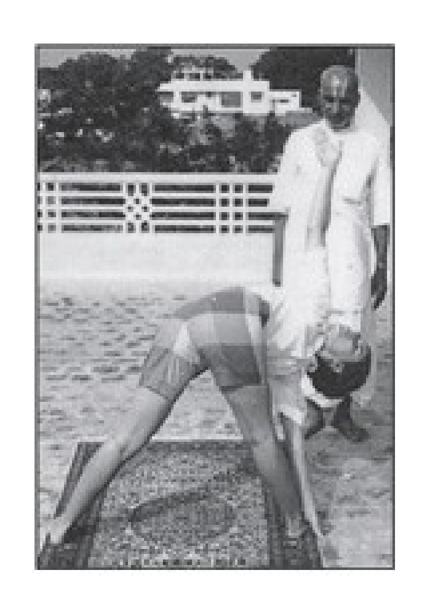
La práctica del yoga



Krishnamacharya, 1966.



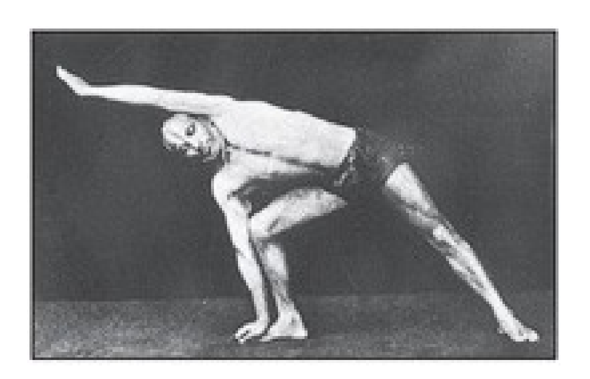
Krishnamacharya con su hijo Shribhasyam en ardha dhanurāsana.



Krishnamacharya con una estudiante en trikonāsana.



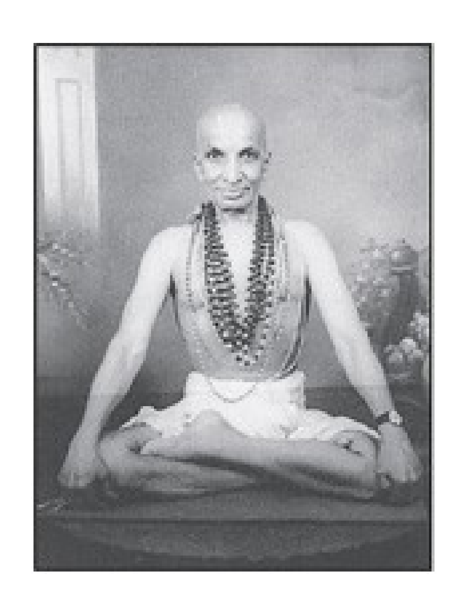
Krishnamacharya en una conferencia mientras un estudiante demuestra Sarvāngāsana.



Krishnamacharya a la edad de 46 años, demostrando utthita pārśva konāsana.



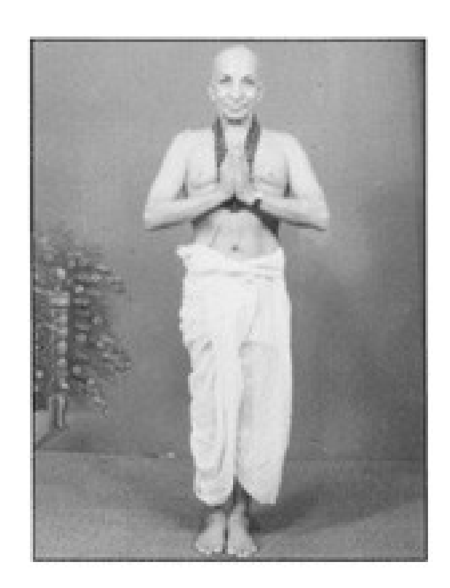
El joven Desikachar demostrando vimanāsana.



Krishnamacharya en svastikāsana.



Krishnamacharya demostrando una variación de vajrāsana.



Krishnamacharya en samasthiti.

1

El yoga: concepto y significado

Para empezar, me gustaría compartir algunos conceptos que pueden ayudarnos a entender los diversos significados de la palabra *yoga*. El yoga es uno de los seis sistemas fundamentales delpensamiento de la India que se conocen, en general, como *darśana*; los otros cinco darśana son *nyāya, vaiśeṣika, sāṃkhya, mīmāmsā y vedānta.*[1] La palabra *darśana* se deriva de la raíz sánscrita dṛs, que se traduce como "ver.” Por lo tanto, *darśana* significa “vista,” “mirar,” “punto de vista” o, aún más "cierta forma de ver.” Pero más allá de estos significados, hay otro más y para entenderlo tenemos que conjurar a una imagen de un espejo, con la que podemos mirar hacia dentro de nosotros mismos. De hecho, todos los grandes textos nos introducen a formas “de ver,” que nos dan la oportunidad de reconocernosmejor. Conforme vamos aceptando las enseñanzas podemos ver dentro de nosotros más profundo. Como uno de los seis darśanas, el yoga tiene sus orígenes en los Vedas, los registros más antiguos de la cultura hindú. En el *Yoga Sūtra*, el gran sabio Patañjali lo sistematizó como un darśana especial. A pesar de que a este trabajo le siguieron muchos importantes textos de yoga, el *Yoga Sūtra* de Patañjali es, en verdad, el más significativo.

A través de los siglos se han transmitido diferentes interpretaciones de la palabra *yoga*. Una de ellas es “reunirse,” “unirse.” Otra sería “atar juntos los filamentos de la mente.” A primera vista, estas dos definiciones pueden parecer muy diferentes, pero en realidad hablan de la misma cosa. Mientras “reunirse” nos da una interpretación física de la palabra *yoga*, dirigir nuestros pensamientos hacia la sesión del yoga, antes de que aceptemos el reto de una verdadera práctica, es un ejemplo de: “atar juntos los filamentos de la mente.” Una vez que esos filamentos mentales se reúnen para formar una intención, estamos listos para empezar el trabajo físico.

Otro significado de la palabra *yoga* es “alcanzar lo que antes nos fue inalcanzable.” El punto de partida de este pensamiento consiste en saber que hoy hay algo que no podemos hacer; cuando encontramos los medios para realizar ese deseo, ese paso es yoga. De hecho, cada cambio es yoga. Por ejemplo, cuando encontramos la forma para flexionar el cuerpo hacia delante y tocamos la punta de los dedos de los pies, o cuando con la ayuda de un texto, aprendemos el significado de la palabra yoga, o cuando a través de una discusión, conseguimos una mejor comprensión de nosotros mismos o de los demás, estamos alcanzando un punto a donde nunca hemos estado antes. Cada uno de estos movimientos y cambios es yoga.

Otros aspectos del yoga están dirigidos a nuestras acciones. El *yoga* también significa actuar de tal manera que toda nuestra atención esté dirigida hacia la actividad que estamos realizandoahora. Por ejemplo, supongamos que mientras estoy escribiendo, una parte de mi mente está pensando en lo que quiero decir, mientras que la otra está pensando en algo totalmente diferente. Mientras más concentrado esté en lo que estoy escribiendo, mayor será mi atención en lo que estoy haciendo en este momento. Puede ocurrir lo contrario: podría estar escribiendo con gran atención, pero conforme lo voy haciendo, mi atención comienza a flaquear. Empezaría a pensar en los planes que tengo para mañana, o en lo que hay para la cena. Entonces parecería como si estuviera actuando con atención, pero no estoy presente. El yoga intenta crear un estado en el cual siempre estemos presentes—realmente presentes—en todas nuestras acciones.

La ventaja de la atención es que realizamos mejor cada tarea y al mismo tiempo estamos conscientes de nuestras acciones. Entre más se desarrolle nuestra atención, la posibilidad de cometer errores es menor, proporcionalmente. Cuando ponemosatención en nuestras acciones, no somos prisioneros de nuestroshábitos; no necesitamos hacer nada hoy, porque ya lo hicimos ayer.

En cambio, existe la posibilidad de tener presentes nuestras acciones y así evitar repeticiones innecesarias.

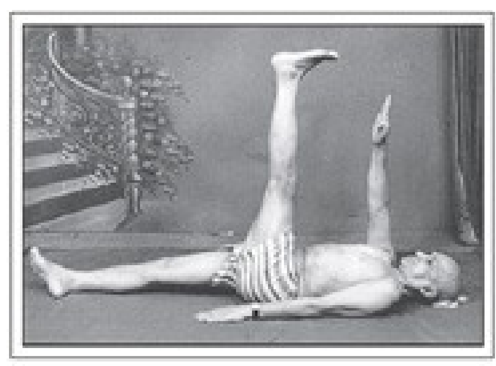
Otra definición clásica del *yoga* es “ser uno con el divino.” No importa qué nombre le demos al divino, Dios, Alá, Īśvara, o el que sea; cualquier cosa que nos acerque a la comprensión de que existe un poder supremo y más grande que nosotros mismos, eso es yoga. Cuando nos sentimos en armonía con ese poder supremo, eso también es yoga.

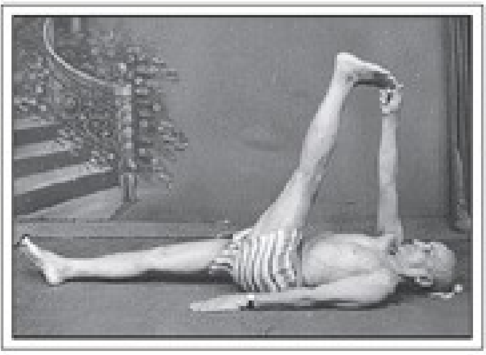
Así, vemos que existen muchas posibles formas para entender el significado de la palabra *yoga*. Encontramos sus raíces en el pensamiento hindú, pero su contenido es universal porque trata sobre los medio por los cuales podemos hacer los cambios que deseamos en nuestras vidas. La verdadera práctica del yoga lleva a cada persona por diferentes direcciones. No es necesario suscribirse a ninguna idea en particular sobre Dios, para seguir el camino del yoga. Su práctica sólo nos pide actuar y poner atención en nuestras acciones. Cada uno de nosotros necesita poner una cuidadosa atención a la dirección que estamos tomando, para que sepamos a dónde vamos y cómo vamos a llegar allá; esta cuidadosa observancia nos da la posibilidad de descubrir algo nuevo. Es una decisión personal que este descubrimiento nos conduzca a una mejor comprensión de Dios, a una mayor satisfacción o a una nueva meta. Cuando empecemos a hablar de *āsanas* , los ejercicios físicos del yoga, veremos cómo se pueden incorporar en nuestra práctica las diversas ideas implícitas en el significado de la palabra yoga.

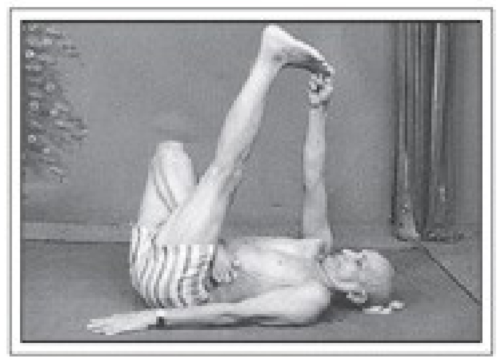
¿Adónde y cómo empieza la práctica de yoga? ¿Debemos empezar siempre en el nivel físico? Yo diría que donde empecemos depende de nuestros intereses personales. Existen muchas formas para practicar el yoga y gradualmente el interés de un camino nos llevará a otro. Así puede ser que empecemos por estudiar el *Yoga Sūtra* o por la meditación. O en lugar de eso, empecemos con la práctica de āsanas y así, a través de la experiencia del cuerpo, empezar a entender el yoga. También podemos empezar con prāṇāyāma, sintiendo la respiración como el movimiento de nuestro ser interno. No existe ninguna regla sobre dónde y cómo debemos empezar nuestra práctica.

A menudo, los libros o las clases de yoga dan la impresión de que existen prerequisitos para poder estudiar el yoga. Nos podrán decir que debemos dejar de fumar o que debemos ser vegetarianos o que debemos deshacernos de nuestras riquezas. Hacer eso sería admirable sólo si se originara en nuestro interior (y puede ser el resultado del yoga), pero no sería así, si son una imposición desde afuera. Por ejemplo, muchas personas dejan de fumar una vez que empiezan una práctica yoga. Este es el resultado de sus prácticas; no han dejado de fumar para practicar el yoga. Empezamos donde y como estamos ahora y lo que deba pasar, pasará.

Cuando empezamos a estudiar el yoga, ya sea en forma de āsanas , prāṇāyāma, meditación o el estudio del *Yoga Sūtra*, la forma en que aprendemos es la misma. Mientras más progresemos, más nos daremos cuenta de la naturaleza holística de nuestro ser, sabremos que estamos hechos de cuerpo, respiración, mente y demás. Muchas personas que empiezan a estudiar el yoga con la práctica de āsanas continúan aprendiendo más poses hasta que para ellos el único significado del yoga es el ejercicio físico. Podemos comparar esto con un hombre que fortalece sólo un brazo y deja que el otro se debilite. De forma similar, hay personasque intelectualizan la idea del yoga; escriben magníficos libros y hablan con brillantez sobre complicadas ideas como el *prakṛti* y el *ātman*, pero cuando hablan o escriben no pueden sentarse derechos ni por unos pocos minutos. Así que no olvidemos que podemos empezar la práctica del yoga desde cualquier punto, pero si queremos ser seres humanos completos, debemos incorporar todos los aspectos y hacerlo paso a paso. En el *Yoga Sūtra*, Patañjali enfatiza todos los aspectos de la vida humana, incluyendo nuestras relaciones con los demás, nuestro comportamiento, salud, respiración, así como el camino hacia la meditación.







Krishnamacharya demostrando variaciones de eka pāda ḍrdhva prasrta pādāsana.

Los cimientos de la práctica del yoga Para explicar el yoga me debo referir a los conceptos que Patañjali expone en el *Yoga Sūtra*. Prefiero esta guía de la práctica yoga a otros textos sobre el tema. De cierta manera, el *Yoga Sūtra* es más universal que los otros, porque está orientado en la mente, en sus cualidades y en cómo podemos influenciarla. Como se define en este texto, el yoga tiene la habilidad de dirigir la mente sin distracciones ni interrupciones. Nadie puede negar que ese proceso es benéfico para todas las personas que viven una vida dirigida y productiva. Otros textos de yoga hablan sobre Dios, de la conciencia y otros conceptos que pueden o no ser aceptados o consistentes con diversas filosofías y religiones. Si entiendo el yoga como un camino accesible para todos los seres humanos y debido a la universalidad de las preguntas sobre las cualidades de la mente, es natural que mi exposición se apoye exactamente en el *Yoga Sūtra*. Hablar en términos de Dios o de un Ser Supremo molesta a muchas personas, sin importar que acepten o rechacen esta noción. El *Yoga Sūtra* de Patañjali es un texto muy profundo porque está escrito de una forma muy abierta. La noción de Dios no se rechaza ni se le impone a nadie. Por esta razón, creo que *Yoga Sūtra* hace que el yoga sea más comprensible que en ningún otro libro.

Percepción y acción

Un concepto importante del *Yoga Sūtra* de Patañjali se relaciona más con la manera en la que percibimos las cosas, y explica porqué nos pasamos la vida metiéndonos en problemas. Si sabemos cómo nos metimos en esos problemas, también podemos aprender a liberarnos de ellos.

¿Cómo trabaja nuestra percepción? A menudo decidimos que hemos visualizado una situación "de forma correcta" y actuamos de acuerdo a esta percepción. Sin embargo, en realidad, nos estamos engañando, y así, nuestras acciones pueden traernos desgracias a nosotros y a los demás. Cuando dudamos si hemos comprendido bien una situación, aunque ésta sea correcta en realidad, nuestra postura es difícil, por lo tanto no actuamos, aun cuando hubiera sido benéfico haberlo hecho.

El *Yoga Sūtra* utiliza el término *avidyā* para describir los dos extremos del espectro de la experiencia. Avidyā significa literalmente "comprensión incorrecta," lo que significa una percepción falsa o un malentendido. Avidyā confunde lo burdo con lo sutil. Lo opuesto es vidyā, "comprensión correcta."[1]

Ahora, ¿qué es esta avidyā que está tan enraizada en nosotros? Se puede entender avidyā como el resultado acumulado de nuestras muchas acciones inconscientes, las acciones y las formas de percepción que por años hemos realizado deformamecánica. Como resultado deestas respuestasinconscientes, la mente se va volviendo cada vez más dependiente de los hábitos, hasta que aceptamos las acciones de ayer como las normas de hoy. Se les llama *saṃskāra* a esas adaptaciones de nuestras acciones y percepciones. Estos hábitos cubren la mente con avidyā, como sí oscurecieran la claridad de la consciencia con una tenue capa.

Si no estamos seguros que hemos entendido bien una situación dada, por lo general noactuamoscondecisión. Perosi hemos comprendido bien, actuaremos y nos irá bien. Tal acción emana de un profundo nivel de percepción. En contraste, avidyā se distingue por una percepción superficial. Creo que visualizo algo en la forma correcta, así que tomo una acción determinada y después tengo que admitir que estaba equivocado y que mis acciones no han sido las correctas. Así que tenemos dos niveles de percepción: Uno está en lo más profundo de nuestro ser y libre de esta capa de avidyā, y el otro es superficial y está cubierto por avidyā. De la misma forma que nuestros ojos son transparentes y claros y no se les debe pintar, ya que nos sirven para ver los colores con exactitud, así debe ser nuestra percepción: como un espejo de cristal limpio. La meta del yoga es reducir la capa de avidyā para actuar en forma correcta.

Las ramas de avidyā

Pocas veces tenemos la sensación inmediata y directa de que nuestra percepción es incorrecta y está nublada. Rara vez avidyā se expresa por sí misma. De hecho, una de sus características es que se esconde de nosotros. Sus ramas son fáciles de identificar. Si notamos que

están vivas en nosotros, entonces podremos reconocer la presencia de avidyā.

La primera rama es lo que a menudo llamamos ego. Nos empuja a pensamientos como "Tengo que ser mejor que todos"; "Soy lo más grande"; "Sé que estoy en lo correcto." A esta rama se le llama *asmitā* en el *Yoga Sūtra*.

La segunda, *rāga*, se expresa al hacer reclamos. Hoy queremos algo porque nos fue placentero ayer, pero no porque lo necesitemos en realidad. Ayer tomé un vaso con jugo de frutas, que estaba delicioso y me dio la energía que necesitaba. Hoy algo me dice: "Quiero otro vaso de este dulce jugo," a pesar de que en realidad no lo necesito hoy y pudiera hacerme daño. Queremos las cosas que no tenemos. Lo que tenemos no es suficiente y queremos más. Queremos guardar lo que se nos ha pedido que regalemos. Esto es rāga.

De cierto modo, *dveṣa*, la tercera rama, es lo opuesto a rāga. Se expresa al rechazar las cosas. Tenemos una experiencia difícil y tememos repetirla, así que rechazamos a las personas, los pensamientos y los lugares que se relacionan con esa experiencia, con la creencia de que nos traerán dolor otra vez. DveÃŸa también nos motiva a rechazar aquellas cosas con las que no estamos familiarizados, aunque no tengamos ningún antecedente de ellas, negativo o positivo. Estas formas de rechazo son las expresiones de dveṣa.

Para finalizar está *abhiniveśa*, miedo. Este es probablemente el aspecto más secreto de avidyā y se expresa en muchos niveles de la vida actual. Nos sentimos inseguros. Tenemos dudas sobre nuestra postura en la vida. Tenemos miedo que las personas nos juzguen mal. Nos sentimos inseguros cuando se altera nuestroestilo de vida. No queremos envejecer. Todos estos sentimientos son expresiones de abhiniveśa, la cuarta rama de avidyā.

Juntas o separadas, estas cuatro ramas nublan nuestras percepciones. Por ellas avidyā está siempre activa en nuestra mente subconsciente y como resultado de esta actividad,terminamos sintiéndonos insatisfechos. Por ejemplo, si se practica āsanas en una clase, tenemos la tendencia de compararnos con los demás. Notamos que alguien es más ágil que nosotros y esa comparación nos disgusta. Pero la práctica de āsanas no es una competencia deportiva. Sólo porque una persona puede doblarse hacia delante más que otra, no necesariamente significa que está más aventajada en su práctica del yoga. Tales comparaciones nos conducen, ya sea a una satisfacción que recae en un sentimiento de superioridad o a una insatisfacción que origina una sensación de inferioridad. A menudo, esa insatisfacción tiene tanto peso, que siempre nos está hechizando y no nos dejará solos. En ambos casos, el origen son nuestros sentimientos que permanecen escondidos en nosotros.

Permítanme poner otro ejemplo de la persistencia de avidyā. Supongan que cometo una falta en un debate sobre el *Yoga Sūtra*. Por lo general admitiría mi error y me disculparía. Esta vez, cuando un amigo me hace ver que mi opinión sobre este gran libro es incorrecta, siento dolor muy dentro de mí. Me siento enfermo. Puede ser que bajo la influencia de asmitā, trate de probar que mi amigo esta equivocado y que yo estoy en lo correcto. O abhiniveśa me puede incitar a alejarme de esa situación. De cualquier manera, rechazo el reto, en lugar de aceptar la crítica y aprender de la situación.

Mientras las ramas de avidyā se estén expandiendo, existela gran posibilidad de que daremos pasos en falso, porque no sopesamos las cosas con cuidado y hacemos juicios a la ligera. Cuando nos damos cuenta que los problemas han crecido de alguna manera, podemos asegurar que avidyā ha sido el instrumento que lo ha provocado. El yoga aminora los efectos de avidyā para que la comprensión verdadera pueda tomar su lugar.

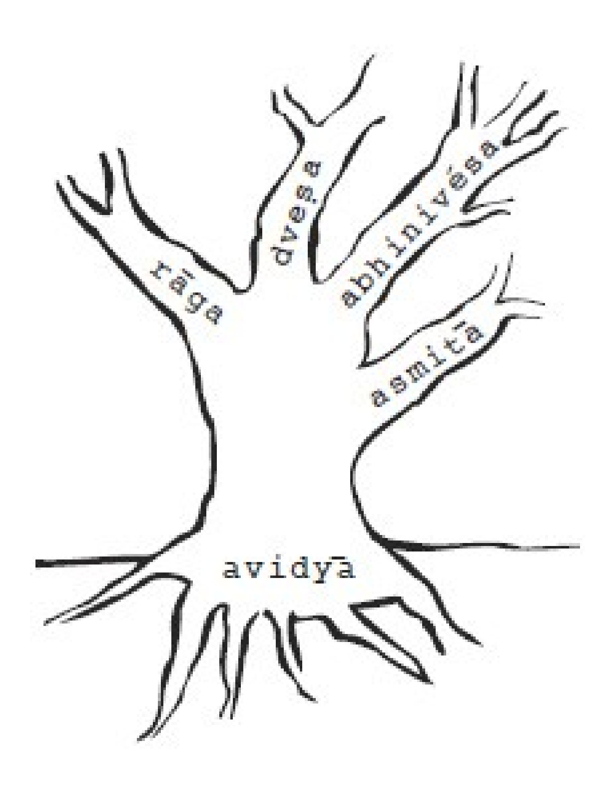


Figura 1. Avidyā es la raíz que causa los obstáculos que nos impiden reconocer las cosas como en realidad son. Los obstáculos son: asmitā (ego), rāga (apego), dveṣa (rechazo) y abhiniveśa (miedo) Percibimos a avidyā más por su ausencia que por su presencia. Cuando vemos algo de la forma correcta sentimos una profunda paz interna, no sentimos ninguna tensión, malestar, ni agitación. Por ejemplo, cuando estoy consciente de que estoy hablando lento, siento un salto al cual le sigue la tranquilidad, por lo tanto, vidyā (comprensión clara) está dentro de mí. Pero si no estoy seguro sobre lo que estoy diciendo, tengo la tendencia a hablar muy rápido. Uso palabras innecesarias y puede ser que partiera mis oraciones. Así, cuando nuestra comprensión es clara, sentimos la tranquilidad y la calma dentro de nosotros.

La constancia y el cambio

Si nos suscribimos a los conceptos del yoga, entonces todo lo que vemos, experimentamos y sentimos no es una ilusión; es verdadero y real. Todo es real, incluyendo los sueños, las ideas y las fantasías. Aún avidyā es real. A este concepto se le llama *satvāda*.

Aunque en el yoga todo lo que vemos y experimentamos es real, toda forma y todo contenido está cambiando siempre. Este concepto de cambio continuo se conoce como pariṇāmavāda. La forma en que vemos las cosas hoy no tiene que ser la misma en la que las vimos ayer. Esto se debe a que las situaciones, nuestra relación con ellas y nosotros mismos hemos cambiado en el ínter. Esta noción de cambio constante sugiere que no tenemos que desalentarnos por la existencia de avidyā. Si las cosas van mal, siempre las podemos cambiar para mejorar. ¡Claro está que también las podemos empeorar! Nunca sabemos lo que va a pasar en nuestra vida y es por eso que es importante estar atentos. Que las cosas mejoren o empeoren depende en gran medida de nuestras acciones. La recomendación de una práctica regular de yoga sigue el principio de que, a través de la práctica, podemos aprender a estar presentes en todo momento y de esta forma, lograr mucho de lo que antes éramos incapaces de hacer.

El yoga está suscrito a la noción de que también dentro de nosotros hay algo muy real, pero, diferente a todo lo demás, que no está sujeto al cambio. A esta fuente se le llama *pūruṣa* o *draṣṭṛ*

que significa “aquello que ve” o “aquello que puede ver correctamente.” Cuando nadamos en un río y no podemos ver la orilla, es difícil que nos demos cuenta de la corriente. Nos estamos moviendo tanto con el río, que casi no vemos el flujo. Pero si vamos hasta la orilla donde tenemos tierra firme, es mucho más fácil ver como está fluyendo el río.

Puruṣa indica la postura desde donde podemos ver; es el poder que nos permite percibir con exactitud. La práctica del yoga anima a que esta visión suceda sin trabas. Mientras nuestra mente esté cubierta por avidyā, nuestras percepciones estarán nubladas. Cuando sentimos esta tranquilidad dentro de nosotros, sabemos que hemos entendido de verdad y esta clase decomprensión puede tener un efecto fuerte y positivo en nuestras vidas, al conducirnos a una acción correcta. Por lo general, esta comprensión verdadera resultante de la disminución de avidyā, no sucede de forma espontánea. El cuerpo y la mente se usan para ciertos patrones de percepción y estos tienen la tendencia a cambiar poco a poco a través de la práctica del yoga. El *Yoga Sūtra* dice que las personas experimentan, sucesivamente, oleajes de claridad y nubosidad, cuando empiezan una práctica del yoga. Esto es, pasamos por periodos de limpidez, seguidos de momentos en los cuales a nuestra mente y percepción les falta dicha claridad.[2] Con el tiempo disminuirá la nubosidad y aumentará la diafanidad. Una forma de medir nuestro progreso es reconocer este cambio.

Uno puede preguntar, ¿es una expresión de asmitā (el ego) el hecho de que alguien empiece a hacer yoga porque quiere ser mejor? Esa pregunta nos conduce a descubrimientos importantessobre el significado de avidyā. Estamos sujetos a avidyā y cuando lo notamos, directa o indirectamente, es claro para nosotros que tenemos que hacer algo al respecto. Algunas veces nuestro primer paso es la necesidad de ser mejores o sentirnos más realizados. Esto no es diferente a que alguien diga, “soy pobre, pero quiero volverme rico,” o “me gustaría ser doctor.” Dudo que haya alguien que de verdad no quiera mejorar su persona y aunque nuestro primer paso brinque del deseo de ser mejores y por lo tanto, esté arraigado en el ego, aún así es un paso correcto porque nos coloca en el primer peldaño de la escalera del yoga. Además, no siempre permanecemos comprometidos con esta meta inicial de auto-mejoramiento. De acuerdo con el *Yoga Sūtra*, reconocer la conquista de avidyā y sus efectos, es la única escalera por la que podemos subir. La meta de querer hacer algo mejor puede ser el primer peldaño de la escalera. Y de hecho, es verdad que al practicar el yogamejoramos poco a poco nuestra habilidad de concentración y ser independientes. Mejoramos nuestra salud, nuestras relaciones y todo lo que hacemos. Si podemos empezar arriba de este primer peldaño —el deseo de ser mejores— entonces puede ser que no necesitemos del yoga.

¿Cómo podemos subir esta escalera? En el *Yoga Sūtra* de Patañjali se recomiendan tres cosas para ayudarnos a subir. Lo primero es tapas. Tapas viene de la raíz *tap* que significa “calor” o “limpiar.” Tapas es un medio por el cual podemos conservarnos sanos y limpios por dentro. A menudo se describe como penitencia, mortificación o dieta estricta. Pero su significado en el *Yoga Sūtra* es la práctica de āsanas y prāṇāyāma, esto es, los ejercicios físicos y de respiración delyoga, que nos ayudan a deshacernos de los bloqueos e impurezas de nuestro sistema, además de darnos otros beneficios. Al practicar āsanas y prāṇāyāmapodemos influenciar todo nuestro sistema. Es el mismo principio de calentar el oro para purificarlo.

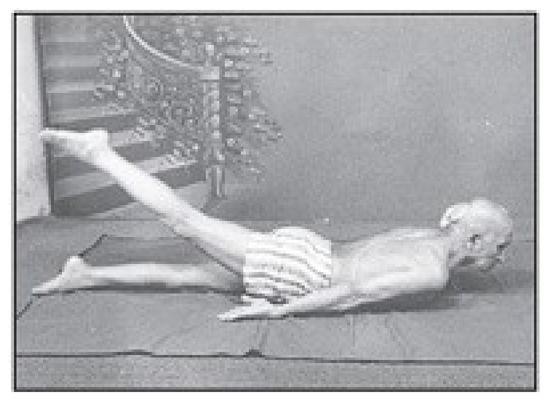
El segundo medio por el cual podemos descubrir el estado del yoga es *svādhyāya*. *Sva* significa “uno mismo” y *adhyāya* se traduce como “estudio o investigación.” Con la ayuda desvādhyāya conseguimos conocernos a nosotros mismos. ¿Quiénes somos? ¿Qué somos? ¿Cuál es nuestra relación con el mundo? No es suficiente que nos conservemos sanos. Debemos saber quiénes somos y cómo nos relacionamos con los demás. Esto no es fácil, porque no contamos para nuestras mentes con ese espejo limpio como el que tenemos para nuestro cuerpo. Pero mientras leemos o estudiamos ciertos textos, podemos ver un reflejo de nuestras mentes, al discutirlos y reflejarnos en ellos. En especial, esto pasa con los grandes trabajos como el *Yoga Sūtra*, la Biblia, el *Mahābhārata* y el Corán. Podemos vernos a través de estudiar los textos de libros como estos.

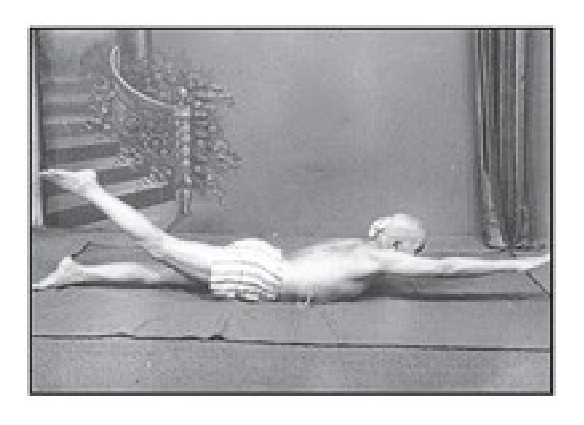
Īśvarapraṇidhānā es la tercera forma posible que sugiere el *Yoga Sūtra* para acercarse al estado del yoga. Por lo general, este término se interpreta como “amor de Dios,” pero también significa una cierta calidad de acción. Practicar prāṇāyāmay āsanas , mantenernos sanos y

reflejarnos en nosotros mismos no es todo lo que tenemos que hacer. También tenemos que proseguir nuestra carrera, ganar calificaciones y hacer todo lo demás que es parte de una vida normal. Todas estas cosas se deben hacer lo mejor posible. Pero nunca podremos estar seguros de los frutos de nuestras acciones. Es por eso que lo mejor es no estar tan apegados a nuestras esperanzas y poner más atención en las acciones en sí.

Todas juntas, estas tres formas de ser: la salud, la investigación y la calidad de acción, cubren todo el espectro del esfuerzo humano. Si estamos sanos, sabremos más de nosotros mismos y mejoraremos la calidad de nuestras acciones, así, es muy probable que cometamos menos errores. Se recomienda que trabajemos en estas tres áreas distintivas para reducir avidyā. Juntas se les conoce como *kriyā yoga*, el yoga de la acción. *Kriyā* viene de la palabra *kṛ* que significa "hacer." El yoga no es pasivo. Debemos participar en la vida. Podemos trabajar en nosotros mismos para hacer esto bien.

Ya he explicado que el yoga es un estado en el cual se juntan dos cosas en una. También dije que el yoga significa atención en la acción, lo que es necesario si queremos lograr un punto o una postura que no hayamos podido alcanzar antes. El yoga de acción, kriyā yoga, es el medio por el cual alcanzamos el yoga como un estado de ser. A pesar de que es sólo una parte del yoga, kriyā yoga es la rama práctica del yoga que nos puede dirigir a un cambio mejor en todos los aspectos de nuestra vida.





Krishnamacharya en variaciones de śalabhāsana.

Los principios de la práctica de āsanas La práctica del yoga nos da la oportunidad de experimentar los muchos significados diferentes de la palabra *yoga*. Ya hemos descrito al yoga como un movimiento de un punto a otro, uno más arriba del que antes estaba a nuestro alcance. No importa si este cambio ocurre a través de la práctica de āsanas, del estudio y lectura o de la meditación, de todos modos es yoga.

En nuestra práctica nos concentramos en el cuerpo, la respiración y la mente. Nuestros sentidos son parte integral de la mente. A pesar de que, en teoría, el cuerpo, la respiración y la mente pueden trabajar solos, el propósito del yoga es unificar sus acciones. Más que nada las personas entienden como yoga al aspecto físico de su práctica. Es raro que se den cuenta de cómo respiran, cómo sienten la respiración y cómo la coordinan con sus movimientos físicos; tienden a ver sólo su flexibilidad y agilidad. A algunas personas sólo les importará saber cuántas āsanas han llegado a dominar o por cuántos minutos pueden estar parados de cabeza.

La manera de sentir las posturas y la respiración es mucho más importante que estas manifestaciones exteriores. Los principios que sigue son muy antiguos y fueron desarrollados por muchas generaciones de grandes maestros de yoga. Estos principios describen en detalle los āsanas , la respiración y, sobre todo, la relación entre ellas. También establecen directrices para prāṇāyāma, las técnicas de respiración que se describirán más adelante.

¿Qué es un āsana? *Āsana* se traduce como “postura.” Se deriva de la raíz del sánscrito que significa “permanecer,” “ser,” “sentarse” o “estar seguro en una postura en particular.” En *Yoga Sūtra* de Patañjali se especifica que el āsana tiene dos cualidades importantes: *sthira y sukha*.[1] Sthira significa firmeza y actitud alerta. Sukha se refiere a la habilidad de mantenerse cómodo en una postura. Ambas cualidades deben estar presentes en la misma proporción cuando se practica una postura. Ni sukha ni sthira estarán presentes cuando nos sentamos con las piernas cruzadas, para una fotografía, si enseguida tenemos que estirarlas otra vez porque nos duelen. Aun si logramos lo firme y la actitud alerta de sthira también debe existir la comodidad y ligereza de sukha, y las dos deben estar presentes por cierto tiempo. Sin estas dos cualidades no hay āsana. Se cumple con este principio de yoga sólo cuando hemos practicado un āsana en particular por determinado tiempo y nos sentimos alertas y relajados al practicarlo. Las siguientes sugerencias sólo sirven para asegurar que cada āsana se practique con las dos: la sthira y la sukha.

Empezando donde estamos

Cuando iniciamos una postura o hacemos un movimiento en el que sentimos tensión, es difícil notar algo más que no sea la tensión. Quizá cuando nos sentamos en una postura de piernas cruzadas, en lo único que pensamos es en el dolor de la tensión de nuestros tobillos. En realidad, al hacer esto no estamos en el āsana que queremos alcanzar, por lo tanto, es obvio que aún no estamos listos para esta postura en particular. Mejor aún, deberíamos practicar algo más sencillo primero. Esta simple idea es el cimiento de toda nuestra práctica del yoga. Practicando las posturas en formaprogresiva, poco a poco lograremos más firmeza, una actitud alerta y sobre todo, comodidad.

Si queremos hacer realidad este principio de āsana, tenemos que aceptarnos como somos. Si tenemos una espalda rígida debemos saberlo. Puede ser que seamos muy flexibles pero nuestra respiración sea corta, o por lo contrario, nuestra respiración sea la correcta, pero nuestro cuerpo nos dé problemas. Asimismo, es posible que nos sintamos cómodos en un āsana mientras nuestra mente divaga. Esto tampoco es un āsana. Sólo es posible encontrar las cualidades que le son esenciales, si reconocemos nuestro punto de partida y aprendemos a aceptarlo.

Uniendo la respiración con el movimiento El yoga es mucho más que una práctica que involucra la respiración y el cuerpo. La calidad de nuestra respiración es muy importante porque

expresa nuestros sentimientos internos.Si sentimos dolor, éste se muestra en nuestra respiración. Si nos distraemos perdemos el control de ella. Esta es la unión entre nuestro cuerpo interno y el externo. Sólo cuando unimos el cuerpo, la respiración y la mente realizamos la verdadera cualidad de un āsana.

Para reconocer nuestro personal punto de partida, debemos empezar por explorar nuestro cuerpo, incluyendo la respiración.[2] Para esto, sólo usamos ejercicios de respiración, como hacer la inhalación lo más larga posible. De esta manera podemos observar si es nuestro pecho o el abdomen el que se expande o si la espalda se ensancha con la respiración. Para explorar el actual estado del cuerpo, usamos movimientos dinámicos de los brazos, las piernas y el tronco. Por ejemplo, exhortamos a un grupo de estudiantes principiantes de yoga a levantar y bajar los brazos. Entonces les preguntamos, "¿El movimiento del brazo estiró ante todo su espalda o alguna otra parte de su cuerpo?" Algunos dirán que el movimiento estiró su espalda; otros habrán notado una predominante extensión en los hombros.

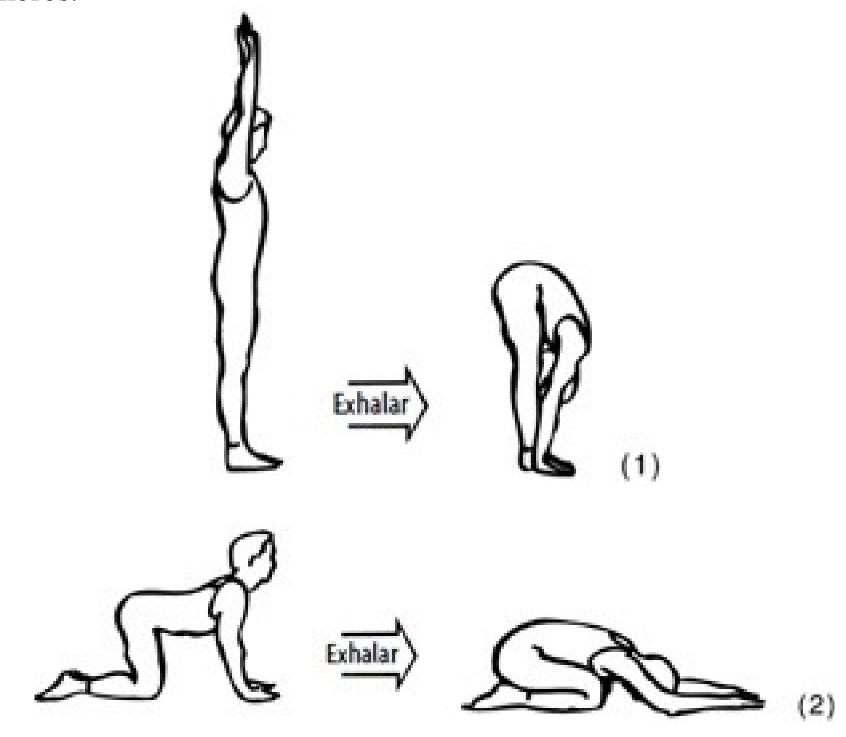


Figura 2. Respiración natural en la flexión hacia delante, mostrada en (1) uttānāsana (flexión hacia delante de pie) y (2) variaciones de cakravākāsana (postura de gato).

La razón por la cual las personas tienen diferentes experiencias en una situación como ésta, es porque cada quien inicia estos movimientos largos de diferente manera. Los que tienen la espalda rígida encuentran que todo el esfuerzo para iniciar el movimiento de los brazos viene desde los hombros, mientras que los que son más flexibles notarán que la iniciación sucedió en el omóplato, cerca de la espina.

Observar el cuerpo de esta manera, constituye el primer paso para cambiar la incomodidad o los hábitos ineficaces de los movimientos y las posturas que causan rigidez y que a la larga dificultan el flujo de energía vital a través del cuerpo. Este tipo de investigación requiere de un maestro que guíe a los alumnos por su viaje de descubrimiento. Si él no puede hacer esto, los estudiantes no sólo estarán en peligro de no entender bien el yoga, sino que también se desanimarán.

El primer paso de nuestra práctica del yoga es unir conscientemente la respiración y el cuerpo. Lo hacemos permitiendo que la respiración guíe cada movimiento mientraspracticamos los āsanas . La correcta unión de la respiración y el movimiento es la base de toda la práctica de āsana. El sencillo ejercicio de levantar los brazos al inhalar y bajarlos al exhalar nos ayuda a encontrar el

ritmo de la respiración y el movimiento combinados.

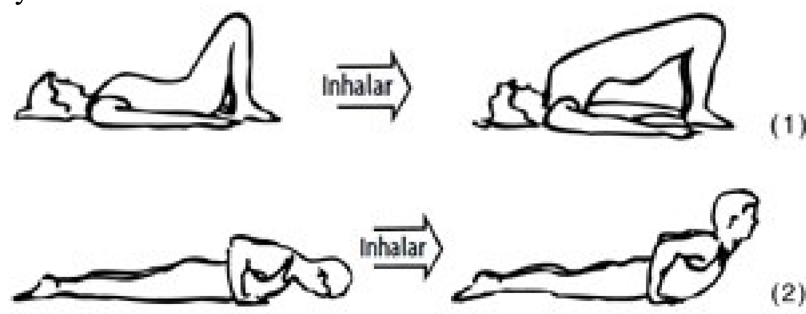


Figura 3. Respiración natural en la flexión hacia atrás, se muestra en (1) dvipāda pītham y (2) bhujaṅgāsana.

Por lo general, no estamos conscientes de nuestra respiración. Es un proceso automático y lo hacemos sin deseo o voluntad. Para coordinar la respiración y el movimiento, nuestra mente debe seguir atentamente a su unión. Cuando hacemos esto, la inhalación y la exhalación ya no se efectúande forma automática, sino que se convierten en un proceso consciente. El aspecto más importante de la práctica de āsanas es encontrar la unión natural entre la respiración y el movimiento. Se requiere determinar si cierto movimiento incrementa o facilita la inhalación o la exhalación, y después asegurarse que esa respiración es la que combinamos con el movimiento en el cual estamos concentrados.

Continuando con nuestro ejemplo del movimiento de brazos, arriba descrito, el ritmo natural de respiración debe de mostrar un alivio, tanto en la inhalación al alzar los brazos como al exhalar cuando los bajamos. También, la duración de la inhalación y de la exhalación determina qué tan rápido se levantan y bajan los brazos. Al practicar este sencillomovimiento podemos aprender los principios básicos del yoga, esto es, estar involucrados por completo con nuestras acciones.

Una respiración conscientemente dirigida ayuda y fortalece la coordinación natural de la respiración y el movimiento. Por ejemplo, en una exhalación natural las costillas se hunden, mientras que el diafragma se levanta y la parte delantera del vientre se mueve para atrás hacia la espina. Sucede lo mismo en nuestro interior al flexionarnos hacia delante; esto es, las costillas se hunden y el vientre es empujado para atrás hacia laespina. Así que para ampliar la respiración natural, exhalamos en todos los ejercicios donde la flexión hacia delante sea el movimiento principal de nuestro cuerpo. El ejemplo de la figura 2 muestra el ciclo de la respiración, conectada al movimiento de flexión hacia delante.

Al realizar posturas de flexión hacia atrás tales como dvipāda pītham (postura de tabla) o bhujaṅgāsana (postura de cobra), el movimiento de las costillas levanta el pecho y provoca que la espina se doble hacia atrás. Combinando en forma deliberada la flexión hacia atrás con la inhalación, como se muestra en la figura 3, se facilita el movimiento y lo hace más efectivo. (En contraste con las flexiones para delante, que se hacen sólo en la exhalación. En ciertas flexiones para atrás tenemos la libertad de respirar hacia adentro y hacia fuera. Esto se discutirá más adelante).

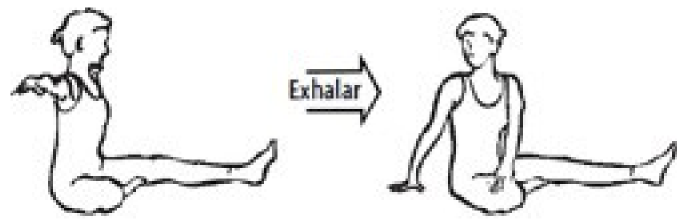


Figura 4. Comienzo de matsyendrāsana (medio giro de la espina) con una exhalación siguiendo el ritmo natural de la respiración.

También, los giros están muy ligados a un patrón específico de respiración. Cuando la espina y las costillas giran, el espacio entre ellas se reduce y el área abdominal se comprime un poco, al tiempo que el diafragma se mueve hacia arriba. Así, si combinamos el comienzo del giro con una exhalación, como muestra la figura 4, estaremos siguiendo un patrón natural de respiración.

En esencia, las reglas para unir la respiración con el movimiento son sencillas: cuando contraemos el cuerpo exhalamos y cuando lo expandimos, inhalamos. Las excepciones son para cuando queremos crear un efecto particular en el āsana al alterar un patrón natural de respiración. Como dije antes, no solo inhalamos y exhalamos sin poner atención, sino que en lugar de eso, nos aseguramos que la respiración inicie el movimiento. La duración de la respiración determinará la rapidez del movimiento. Con el tiempo esta integración se vuelve natural.

Existen varias formas que nos alientan para estarconscientes de larespiración y el movimiento, para así evitar repeticiones sin sentido. Un buen método para hacer esto es introducir una pausa corta al final de cada movimiento. Por ejemplo, después de alzar los brazos al tiempo que respiramos, podemos hacer una pequeña pausa. Entonces, después de que bajamos los brazos con una exhalación, podremos hacer otrapausa. Hacer esto al final de cada movimiento nos ayuda a estar conscientes, tanto del movimiento como de la respiración. Cuando perdemos atención, nuestra práctica se vuelve mecánica y por lo tanto, ya no estamos haciendo yoga.

La respiración completa

Mientras que el objetivo sea dirigir la respiración de una forma consciente durante nuestra práctica del āsana, ayudamos a nuestra respiración (lainhalación y la exhalación) a ser más completa y profunda de lo que normalmente es.

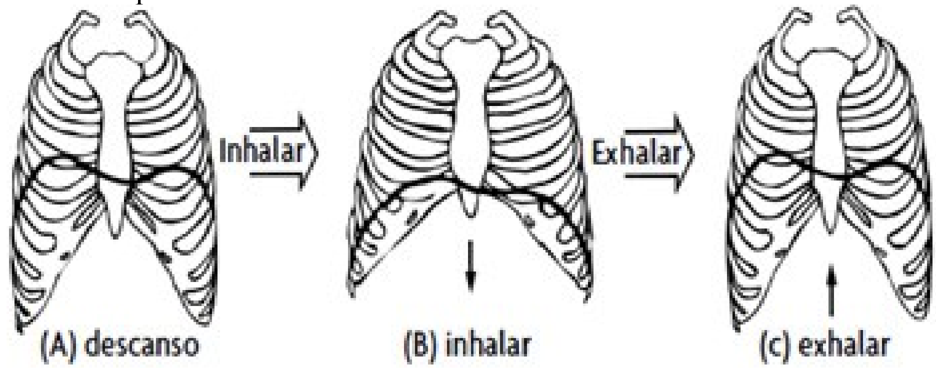


Figura 5. Movimiento del diagrama y de la caja torácica a través de un ciclo de respiración. (A) descanso, (B) inhalar y (C) exhalar.

En la figura 5 se muestra el movimiento del diafragma durante un ciclo de respiración. Desde la postura de descanso (A), el diafragma se mueve hacia abajo en la inhalación (B). Después de que los pulmones se han llenado, el diafragma regresa a su postura de descanso (C). En un proceso de inhalación profunda, el tórax (B) se expande al hacer que las costillas se eleven, por lo tanto, el diafragma se mueve hacia abajo y endereza ligeramente la región de la espina. En una exhalación profunda ocurre lo contrario: el frente del vientre de mueve para atrás hacia la espina, el diafragma se levanta y la espina regresa a su postura original.

Por lo general, las personas respiran sólo en el abdomen, sin expandir el pecho. Hay quienes ni siguiera usan el diafragma, restringiendo su respiración a la parte superior del pecho. Algunas veces, a las personas asmáticas o a las que tienen mucha tensión, les es difícil mover el abdomen o el pecho cuando respiran. La técnica para obtener una respiración más completa consiste en expandir en forma consciente el pecho y el abdomen al inhalar y de la misma manera contraer este último al exhalar. Esta sencilla técnica de respiración descrita abajo, junto con el integrar la respiración y el movimiento, son un medio para hacer más profunda la calidad de nuestra práctica de yoga.

Sugiero que cuando inhalemos, primero llenemos el pecho y después el abdomen y al momento de exhalar liberemos al abdomen primero y al final vaciemos los lóbulos superiores de los pulmones en la región pectoral.[3] Esto es lo contrario a la manera de respirar que se enseña en muchas clases de yoga. La técnica que estoy sugiriendo tiene la gran ventaja de estirar la espina y la espalda. En el momento en que empezamos a inhalar, las costillas se levantan y la espina, a la que están pegadas, se extiende para arriba y se estira ligeramente. Cuando usamos la otra técnica en la que primero respiramos en el abdomen y después en el pecho, aquel se expande tanto que impide la expansión de este último y en consecuencia la espina no se dilata lo suficiente. Además, losórganos abdominales se presionan hacia abajo másque el diafragma, permitiéndolesmoverse conlibertad, debido el levantamiento del pecho.Porque lo que nos interesa en una respiración es que ayude a los movimientos del cuerpo y no dificulte la extensión de la espina, esta respiración de pecho a abdomen es la mejor. Practique los dos métodos y sentirá la diferencia.

La respiración es la inteligencia del cuerpo Permítanos investigar más a fondo la posibilidad de *sentir* la respiración mientras se mueve afuera y adentro. Al hacer esto, la calidad de nuestra respiración mejora en forma gradual cuando practicamos āsanas.

Cuando ejercitamos un āsana, nuestra atención debería dirigirse hacia un punto central del movimiento de la respiración. Por ejemplo, la acción principal cuando inhalamos se mueve desde la parte de arriba del pecho hasta el ombligo; cuando exhalamos la acción se encuentra sobre todo en el abdomen. Nuestra atención se concentra en estos movimientos. Seguir de forma consciente la respiración, es una forma de meditación en la que tratamos de convertirnos en uno solo con el movimiento. Esta es la misma acción de la que antes hablamos. Quien domine esto puede dirigir su atención hacia cualquier clase de actividad.

Para producir una sensación buena y suave al respirar, estrechamos el flujo de aliento en la garganta, produciendo un sonido de respiración suave. Es como si existiera una válvula en la garganta, que cerramos un poco para controlar el aliento. La medida de este control es nuestro sonido que se va haciendo más suave y que a la larga, no requerirá de ningún esfuerzo ni provocará ninguna tensión. Después de dominar esta técnica, el sonido estará presente durante la inhalación y la exhalación. Esta técnica, *ujjāyī*, nos permite oír y sentir la respiración cuando se vuelve más larga y profunda.

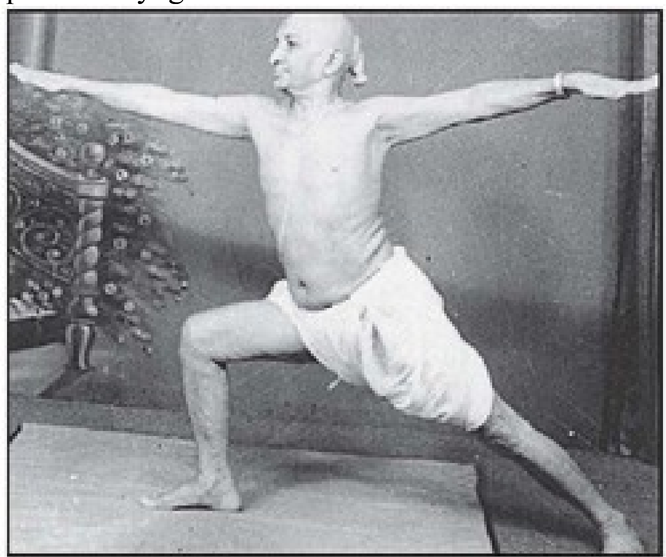
La práctica de esta técnica tiene dos ventajas. La primera,estamos más cerca del flujo de nuestra respiración y así permanecemos más alertas durante la práctica del āsana. La segunda, el sonido nos dice cuándo tenemos que parar o cambiar el āsana. Si no podemos mantener el sonido suave, casi silencioso, entonces hemos ido más allá de nuestros límites en la práctica. Por lo tanto, una respiración correcta indica, en forma precisa, la calidad de nuestra práctica de āsanas .

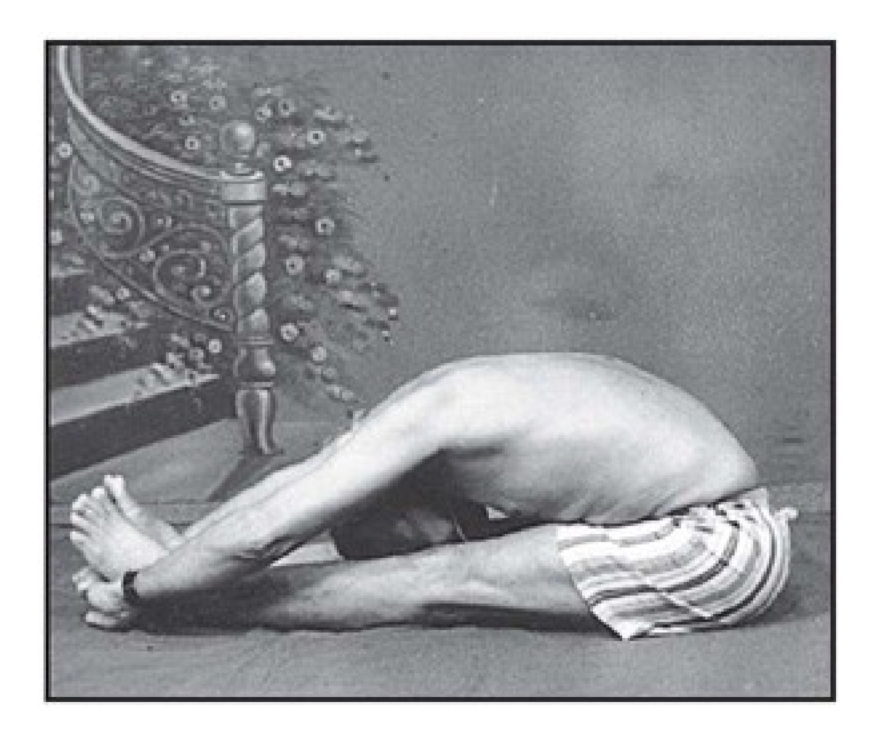
Otra técnica para estimular y profundizar nuestra prácticaes alargar la pausa natural entre la exhalación y lainhalación y vice versa. Después de la exhalación sostenemos la respiración y detenemos el movimiento; hacemos lo mismo después de la inhalación. El lapso en el que retenemos larespiración es crucial, el cuerpo protestará si se detiene mucho tiempo, ya sea al inhalar o exhalar.

Para hacer esta práctica de manera segura, deberemosi verificar que al retener la respiración, no se dañen de alguna manera la inhalación y la exhalación, Por ejemplo, es posible que mientras estamos practicando un āsana de la manera usual, inhalamos en cinco segundos y exhalamos en el mismo periodo de tiempo confortablemente. Entonces podremos retener el aliento por cinco segundos después de la exhalación. Si en la siguiente inhalación notamos que necesitamos hacer la inhalación más rápido que antes, esa es una clara señal de que no estamos listos todavía para ejercitar esta técnica de retener la respiración. Si esto último nos exige mucho, la inhalación y la exhalación se verán afectadas en forma negativa. Asegúrese de estar listo para esta técnica antes de usarla. Recuerde que el yoga es una práctica que sirve para observarse a uno mismo, sin ningún juicio.

Puede ser que ejecutemos muy bien un āsana y que nuestro cuerpo sea muy flexible, pero si no logramos integrar cuerpo, respiración y mente, no podemos decir que estamos haciendo yoga. Después de todo, ¿qué es el yoga? Es algo que experimentamos muy dentro de nuestro ser y no es

una experiencia externa. En el yoga tratamos de poner en cada acción la mayor atención posible en lo que hacemos; es diferente al baile o al teatro. En el yoga no estamos creando nada para que lo vean los demás. Al realizar los diferentes āsanas observamos al mismo tiempo, lo que estamos haciendo y cómo lo estamos haciendo. Si no nos ponemos atención al realizar nuestra práctica, entonces no podemos decir que eso es yoga.





Los principios de bṛmhaṇa y laṅghana ilustrados por Krishnamacharya, a los 79 años, en vīrabhadrāsana (arriba) y en paścimatānāsana.

La construcción cuidadosa de una práctica de yoga ¿Cómo podemos realizar las cualidades de sthira y sukha — la firme actitud alerta y la ligereza y comodidad del ser— necesarias para una buena práctica del yoga? El *Yoga Sūtra* hace referencia a una imagen maravillosa de la mitología hindú para ilustrar el concepto de *sthirasukha*. La historia habla de Ananta, el rey de las serpientes, que flotaba en el océano y cuyo largo cuerpo de serpiente, se enrollaba para formar un colchón confortable en el cual el dios Viṣṇu descansaba. La serpiente de mil cabezas se alargaba y extendía como una sombrilla protectora sobre Viṣṇu. Sobre la sombrilla descansa nuestro mundo.

El cuerpo de la serpiente es suave y cómodo (sukha) para servir de colchón a un dios y al mismo tiempo es firme y seguro (sthira) para soportar a todo la tierra. Debemos esforzarnos para llevar esas cualidades de amabilidad y firmeza a nuestra práctica de āsanas , todo esto, mientras nos aseguramos que poco a poco ejercemos menos esfuerzo al perfeccionarlos.

Para lograr sthira y sukha, nuestra práctica del yoga tiene que ser prudente y bien estructurada. De la misma manera que existe un punto de partida para todo lo que hacemos en la vida, también lo hay cuando practicamos āsanas . El punto de partida para esta práctica es la condición en la que se encuentra todo nuestro ser en ese preciso momento. De esta manera, nos ayuda a conocer lo más posible toda nuestra constitución, para que podamos avanzar paso a paso, desarrollando la práctica de acuerdo a nuestras habilidades.

Realizar la práctica del yoga siguiendo los conceptos expresados en el *Yoga Sūtra* se le conoce como *viṅyāsa krama. Krama* es el paso, *nyāsa* significa "colocar" y el prefijo vi-se traduce como "de una manera especial." El concepto de viṅyāsa krama nos dice que no es suficiente realizar sólo un paso, sino que ese paso necesita llevarnos en la dirección correcta y que se haga de la manera correcta.

Por lo tanto, viṅyāsa krama describe un recorrido correctamente organizado de la práctica del yoga. Es un concepto fundamental en el yoga y se refiere a la construcción de un recorrido gradual e inteligente para nuestra práctica, y es fundamental usarlo sin importar que nos estemos enfrentando a una práctica de āsana, prāṇāyāmao algún otro aspecto del yoga. Empezamos nuestra práctica donde estamos y buscamos cierta meta. Luego escogemos los pasos que nos guiarán para alcanzar esa meta, y que poco a poco, nos devolverán a nuestra vida cotidiana. Pero nuestra práctica diaria no nos regresará al mismo lugar donde empezamos. La práctica nos ha cambiado.

Vamana, un famoso yogui de la antigüedad, es quien dijo que no se puede llegar a dominar los āsanas del yoga sin viṅyāsa. Elconcepto de viṅyāsa krama es útil como una guía para llevar a cabo, no sólo nuestra práctica del yoga, sino también todas las tareas de nuestra vida cotidiana.

Para poder realizar las cualidades de sthira y sukha en su práctica de āsana, primero se deben entender los pasos necesarios para preparar su cuerpo, su respiración y su atención, los que están relacionados con el āsana que desea practicar. También debe tener en consideración un posible peligro, inmediato o a largo plazo, de problemas que surjan de la práctica de este āsana y, si es así, escoger las posturas necesarias para equilibrar la respiración y el cuerpo.

Contraposturas

El yoga nos enseña que cada acción tiene dos efectos, uno positivo y otro negativo. Por eso es importante poner atención en nuestras acciones; debemos ser capaces de reconocer cuáles efectos son positivos y cuáles negativos para, entonces, poder resaltar los primeros y tratar de neutralizar los segundos. Al seguir este principio en nuestra práctica de āsana, usamos posturas para equilibrar los posibles efectos negativos de ciertos āsanas agotadores. A estas posturas de neutralización las llamamos contraposturas o *pratikriyāsana*.[1]

Tomemos como ejemplo pararse de cabeza. Muchas personas dicen que no pasarían bien el

día, si no practicaran śīrṣāsana, pararse de cabeza. Lo hacen por diez minutos, ya sea al despertarse o en la noche antes de acostarse y se sienten muy bien al practicarlo. No se preparan de ninguna manera para el āsana; sólo se paran de cabeza y detienen su práctica. Con frecuencia pasa mucho tiempo antes de que noten el efecto negativo que esconde esta postura. A pesar de que pararse de cabeza es bueno porque invierte los efectos normales de la gravedad en nuestro cuerpo, en esta postura, el cuello soporta todo el peso del cuerpo. Nuestro angosto cuello, que está diseñado sólo para sostener el peso de la cabeza, ahora tiene que soportar todo el cuerpo; en consecuencia, después de practicar pararse de cabeza, es muy importante compensar cualquier efecto negativo realizando un apropiado ejercicio de equilibrio. Si no lo hacemos, podremos sentirnos mareados, nuestro cuello tendrá una rigidez crónica con el tiempo o, lo peor de todo, la vértebra de esa área se puede deteriorar o desviar, haciendo que los nervios se opriman entre ellos, lo que provoca un insoportable dolor. Desdichadamente esto ocurre con mucha frecuencia a quienes no han estudiado el uso de las contraposturas, para equilibrar los efectos de pararse de cabeza.

Una y otra vez he visto claramente cuánto daño puede causar hacer un ejercicio de esta manera. Una práctica de āsana apropiada no es sólo cuestión de avanzar paso a paso hacia cierta meta, sino que también tenemos que regresar a una postura en la que podamos resumir, de manera confortable, nuestras actividades del día sin experimentar efectos dañinos.

Escribir sobre la necesidad de las contraposturas me recuerda una historia interesante. Tengo dos hermanos. Cuando éramos niños teníamos un cocotero muy alto en nuestro jardín. Mi hermano mayor nos decía, sin cesar, a mi otro hermano y a mí, que sabía cómo trepar a árboles tan altos como ese, así que lo retamos para que nos lo mostrara. Aún puedo recordar cómo nos burlábamos de él, cantando "¡Sube, sube!" Al final trepó al árbol. Subir fue relativamente fácil, pero cuando quiso bajar no supo cómo hacerlo sin caerse y como no había nadie cerca que lo pudiera ayudar, se tuvo que quedar pegado al árbol por un buen rato.

Eso pasa con nuestra práctica de āsana: no es suficiente subir al árbol, también debemos saber cómo bajar. Cuando nos paramos de cabeza, debemos tener la habilidad de regresar a una postura normal, sin ningún problema. Es importante balancear esta postura con una contrapostura, como por ejemplo, parase sobre los hombros (sarvāṅgāsana) para liberar la presión del cuello.

Para toda āsana hay varias contraposturas posibles, todo depende del lugar en donde se sienta la tensión. Cada vez que sentimos una tirantez excesiva en cualquier parte del cuerpo después de una postura, debemos de tratar de aliviarla con una contrapostura; esto es, el āsana más simple que libera la tensión. La contrapostura para una flexión enérgica hacia delante es otra hacia atrás, muy suave. A la inversa, a una flexión fuerte hacia atrás, le seguirá una sencilla hacia delante. Otra vez, el motivo para practicar las contraposturas es regresar al cuerpo a su condición normal y asegurarse que no se llevará ninguna tensión a la siguiente postura o a nuestro trabajo de todos los días.

Seguir el principio de efectos duales para determinar la secuencia de los āsanas de su sección, es una forma de llevar viṅyāsa krama a su práctica. Con el tiempo, realizar viṅyāsa krama paso a paso, conscientemente, también debe formar parte de la práctica de un āsana individual y del desarrollo de nuestra práctica.

Diseñando una sesión

Ahora vamos a ver cómo se construye la secuencia de una sesión de āsana. La forma en la que realizamos nuestra sesión dependerá de nuestras necesidades inmediatas,denuestrasmetas a largo plazo y de las actividades que realizaremos después de nuestra práctica. Un curso de āsanas diseñado para preparar al cuerpo para jugar tenis, será diferente de uno que ayude a alguna persona a estar alerta en un ambiente muy demandante; del mismo modo, será diferente de la práctica dirigida a ayudar a alguien que padezca de insomnio, para lograr una relajación profunda antes de dormir.

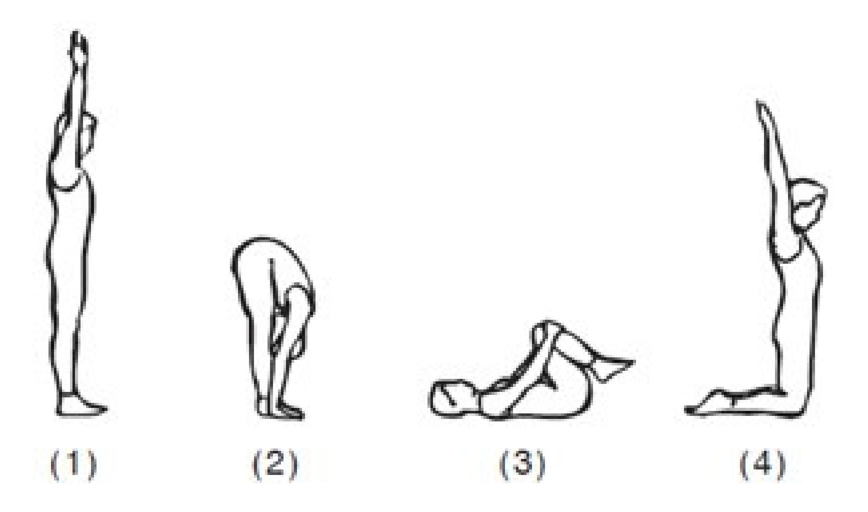


Figure 6. āsanas para empezar una práctica: tadāsana(1), uttānāsana (2), apānāsana (3) y vajrāsana levantado (4).

Existe un gran número de āsanas y, parece ser, un sinnúmero de libros sobre el tema también. ¿Cómo se debe empezar a escoger cuáles posturas practicar? La lista de posibles āsanas es interminable, porque la flexibilidad del cuerpo permite casi una ilimitada cantidad de posibilidades, en lo que a flexiones se refiere. El alumno es quien decide, según su estilo de vida y sus metas, si tiene sentido practicar muchos āsanas o sólo unos pocos, y cuáles son los que valen la pena. Diferentes personas requieren de distintos āsanas . Por ejemplo, muchos de nosotros tenemos piernas tan rígidas que necesitamos practicar muchas posturas de pie. Por otro lado, los bailarines de piernas flexibles y bien formadas, son tan ágiles, que no hay ninguna razón para que pongan mucho esfuerzo en posturas como ésta. Hay muchos āsanas , pero no necesitamos practicarlos todos. Es más importante encontrar una dirección para nuestra práctica y diseñar una secuencia de āsanas que concuerden con nuestras necesidades y que a través de ellos, podamos descubrir las cualidades que se deben encontrar en una práctica de āsana. El maestro es un importante medio para ayudarnos a tomar estas decisiones.

Cada día, nuestro punto de partida para la práctica debe ser diferente. Al principio será difícil, pero entre más nos identifiquemos con la práctica de una auténtica yoga, mejor entenderemos cómo observarnos y así, cada vez, encontrar nuestro propio punto de partida. La situación desde la cualempezamos nuestra práctica está cambiando sin cesar. Digamos que ayer me lastimé la rodilla, y por lo tanto, en la mañana no me puedo sentar con las piernas cruzadas. Entonces, deberé hacer ejercicios que me ayuden a relajarla. Es importante examinar nuestra condición antes de empezar y hacerlo continuamente durante nuestra práctica. Por ejemplo, si nosflexionamos hacia delante desde una postura de pie, sentiremos si nuestras piernas y espalda están rígidas o no; estas cosas son fáciles de descubrir cuando empezamos a prestarle atención al cuerpo. Una vez que principiamos a observarnos de esta manera y a reconocer nuestro punto de partida, podremos realizar nuestra práctica de una manera en la que obtengamos los mayores beneficios posibles.

Para determinar cómo empezar una sesión, se deben de seguir ciertos principios. Antes de hacer un āsana debemos estar seguros que el cuerpo está listo para hacerlo. Por ejemplo, sitemprano en la mañana intentamos sentarnos con las piernas cruzadas, antes de observar a nuestro cuerpo o preparar nuestras piernas de forma apropiada, podremos lastimar fácilmente nuestras rodillas. Los ejercicios suaves de calentamiento pueden relajar el cuerpo para que esté preparado. No es una buena idea iniciar nuestra práctica conflexiones hacia atrás o giros. Debemos empezar cada práctica con las posturas más sencillas, los āsanas apropiados son los que flexionen el cuerpo hacia delante de forma natural o aquellos en los que levantemos los brazos o las piernas. Debemos empezar con posturas muy simples, para quegradualmente podamos ir avanzando a las más difíciles.

En la figura 6 se muestran algunos āsanas con los cuales podemos empezar nuestra práctica.

Estos incluyen tadāsana (postura de montaña), uttānāsana (flexión hacia delante), apānāsana (postura para liberar la respiración) y vajrāsanaelevada (postura de rayo). En la figura 7 encontramos posturas con las que no debemos empezar nuestra práctica. Estas incluyen śīrṣāsana (pararse de cabeza), trikonāsana (postura de triángulo), dhanurāsana (postura de arco) y halāsana (postura de arado).

Existen dos formas para practicar un āsana. La práctica *dinámica* que repite el movimiento dentro del āsana y afuera de nuevo, al ritmo de la respiración. En la práctica *estática* nos movemos adentro y afuera de la postura, de la misma manera que en la práctica dinámica, pero en lugar de estar en continuo movimiento con la respiración, sostenemos la postura por un cierto número de ciclos respiratorios, dirigiendo nuestra atención hacia el respirar, a ciertas áreas del cuerpo o a las dos, dependiendo de las metas que tengamos al hacer esa āsana en particular. Los movimientos dinámicos permiten a nuestrocuerpo acostumbrarse a la postura, de una manera suave y gradual. Por esta razón siempre es mejor practicar primero unāsana rápido y después intentar detenerlo.

Existen otros beneficios importantes que se pueden ganar al hacer nuestra práctica dinámicamente. Por ejemplo, varios āsanas les causan muchos problemas a los principiantes, cuando tratan de sostenerlos por mucho tiempo en una práctica estática. De la misma manera, los estudiantes experimentados de yoga, a menudo caen en el hábito de enfocar su atención sólo en arreglar la postura en la práctica estática, en lugar de trabajar en ella realmente y explorar sus posibilidades. Una práctica dinámica nos proporciona mayores posibilidades para llevar la respiración a determinadas partes del cuerpo y acentuar la intensidad del esfuerzo. Por lo tanto, la ejecución dinámica de āsanas , no sólo ayuda a prepararnos para las posturas estáticas difíciles, sino que también intensifica la práctica de un āsana en particular o le da una dirección especial. Por todas estas razones, la dinámica de āsanas debería ser una parte esencial de toda sesión de yoga, ya sea que usted sea principiante o un estudiante más avanzado.

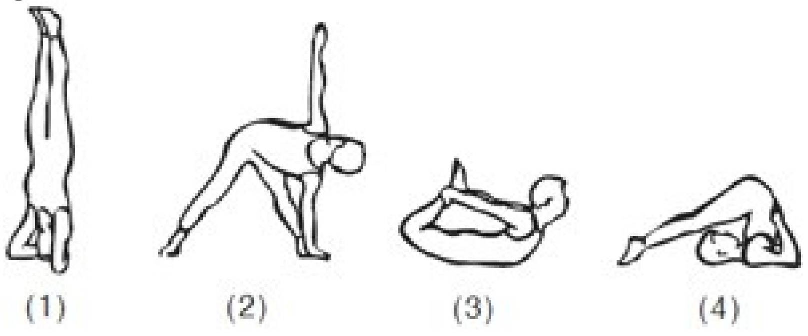


Figure 7. Algunos āsanas son demasiado exigentes para empezar con ellos. Estos incluyen: śīrṣāsana (1), trikonāsana (2), dhanurāsana (3) y halāsana (4).

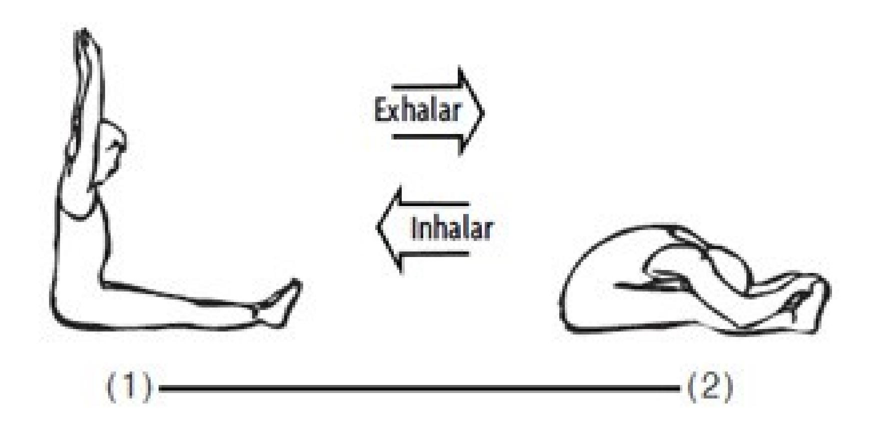


Figura 8. La práctica dinámica de paścimatānāsana.

Las figuras 8 y 9 muestran secuencias de práctica dinámica. En la figura 8, paścimatānāsana (flexión hacia delante, sentado) se realiza continuamente, el estudiante se mueve en una manera suave del paso 1 al 2 y vuelve al paso 1, repitiendo esta secuencia varias veces al ritmo de su respiración. Sólo después de preparar el cuerpo de esta manera, sería sensato entrar en la postura de flexión hacia delante sentados y sostener la postura mientras se continúa respirando. Con el tiempo, aumentaremos poco a poco el número de respiraciones que hacemos mientras sostenemos la postura.

La secuencia que se muestra en la figura 9 es más agotadora. En esta práctica de pārśva uttānāsana (una flexión hacia delante, de pie) nos movemos del paso 1 al 2 en una inhalación y del paso 2 al 3 en una exhalación. Entonces inhalamos para volver al paso 2, exhalamos en el paso 3 y continuamos de esta forma (3,2,3,2) por varios ciclos. Al final regresamos al paso 1 en una exhalación. Repetir toda la secuencia (1,2,3,2,1) en cada ciclo, sería una forma menos agotadora de practicar esta postura en forma dinámica.

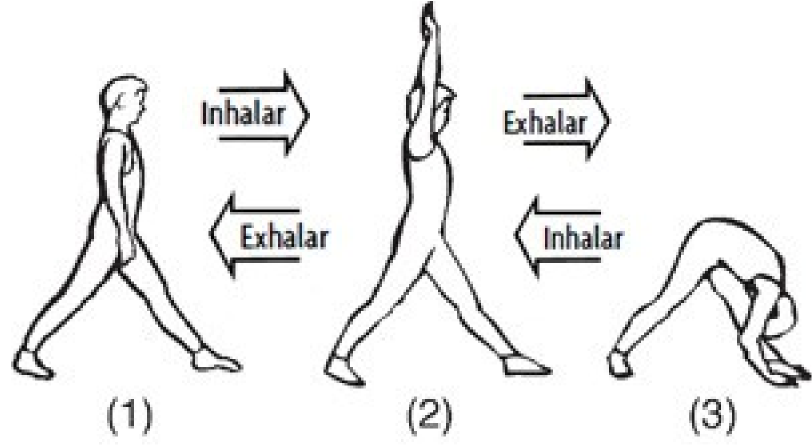


Figura 9. La práctica dinámica de pārśva uttānāsana.

El número de repeticiones en una sesión de práctica dinámica, depende de las necesidades y requerimientos de lapersona. Al hacer una práctica dinámica de una flexión hacia delante, de pie, las piernas se pueden cansar o se puede experimentar tensión en la espalda. Esos síntomas son signos claros que hemos sobrepasado nuestros límites y llegan tarde para ser las primeras indicaciones confiables de que hemosalcanzado nuestro límite. Sólo la respiración es la que nos puede avisar, a tiempo, que nos estamos esforzando demasiado. Como dije antes, mientras podamos seguir la respiración con suavidad, estaremos dentro de los límites de nuestras propias habilidades físicas. En el momento en que tenemos que respirar rápido por la nariz o por la boca, sin mantener un sonido suave y uniforme en la garganta, debemos parar la práctica de esa secuencia. (Se deben hacer posturas asimétricas con el mismo número de respiraciones a cada lado, así que tómelo en cuenta antes de terminar). Poco a poco obtendremos la resistencia para incrementar el número de repeticiones de cualquier postura.

Si queremos sostener un āsana dentro de una secuencia de posturas, lograremos más, si primero lo repetimos rápido. Si nos hemos impuesto un āsana en particular como una meta a largo plazo, practicar variaciones rápidas será la mejor ayuda para lograr esa meta. Para evitar el riesgo de crear dos áreas de tensión en el cuerpo, se deben practicar contraposturas en forma dinámica, cuando sea posible.

Ejemplos de las contraposturas adecuadas

Los siguientes párrafos le darán una idea de cómo se aplica en nuestra práctica del yoga el

principio de efectos balanceados, al escoger las contraposturas.

Como dije antes, se necesitarán varias contraposturas para neutralizar los efectos de pararse de cabeza (ver figura 10). Quien tiene la espalda torcida querrá seguir el śīrṣāsana con una contrapostura para la espalda baja, porque al pararse de cabeza, la tensión se puede enfocar allí. Para esto, se recomienda hacer apānāsana, la postura que libera la respiración (1).

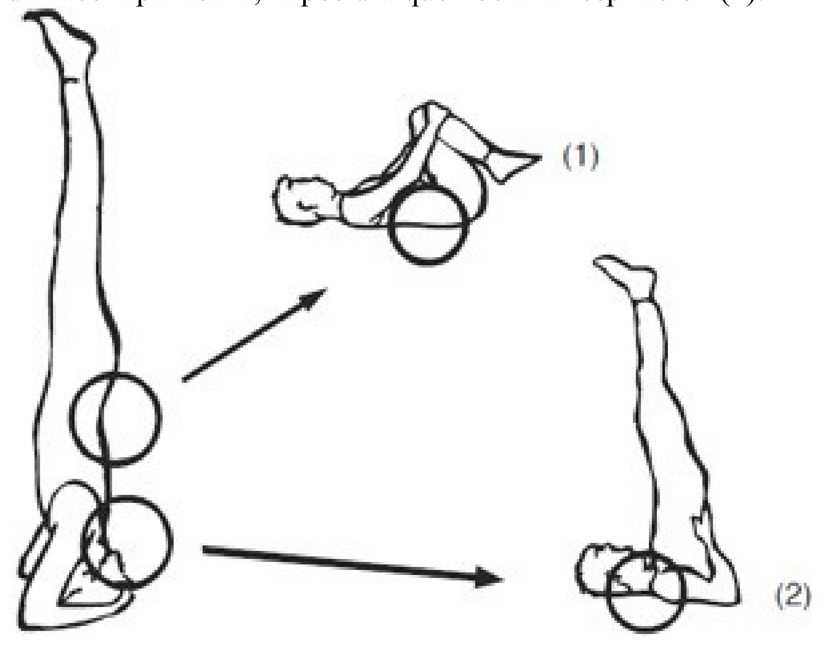


Figura 10. Posibles contraposturas para pararse de cabeza: apānāsana (1) y sarvāngāsana (2).

Cuando se practique pararse de cabeza, es necesario ejercitar también hacerlo sobre los hombros (sarvāngāsana) (2), ya que esto libera la presión del cuello. Debido a que pararse sobre los hombros es un postura estática muy demandante, también se necesitará de una contrapostura como la cobra (bhujaṅgāsana). Secuencias como ésta, en las cuales lasposturas y las contraposturas se siguen unas a otras, son una parte importante en nuestra práctica.

La figura 11 muestra las posibles contraposturas para uttānāsana. Cuando sintamos tensión en las piernas después de practicar uttānāsana, será benéfico hacer utkaṭāsana, la postura en cuclillas (1). Cakravākāsana (2) puede ser el apropiado para una espalda adolorida, resultado de un uttānāsana o podría ser suficiente sólo con descansar de espaldas en śavāsana, la postura de hacer el muerto (3). La figura 12 muestra algunos āsanas y un ejemplo de contrapostura para cada uno.

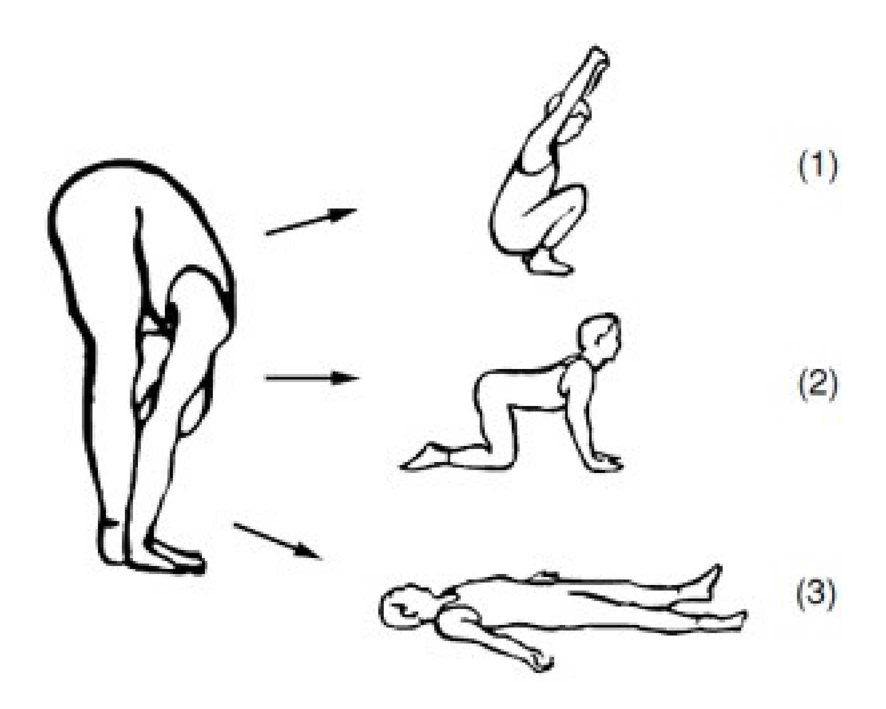


Figura 11. Posibles contraposturas para uttanāsana: utkatāsana (1), cakravākāsana (2) y śavāsana (3).

En este punto se debe de aclarar que una buena práctica del yoga no es casualidad, sino que sigue ciertos principios, que dan a nuestra práctica una estructura inteligente y son:

Empezar a donde se está.

Calentar y aflojar todo el cuerpo antes de empezar una sesión.

Antes de realizar un āsana, asegúrese de que lo conoce y puede hacer una contrapostura apropiada.

Practicar un āsana en forma dinámica, antes de sostenerlo.

Practicar una contrapostura inmediatamente después del āsana principal.

Asegurarse que la contrapostura sea más sencilla que el āsana principal.

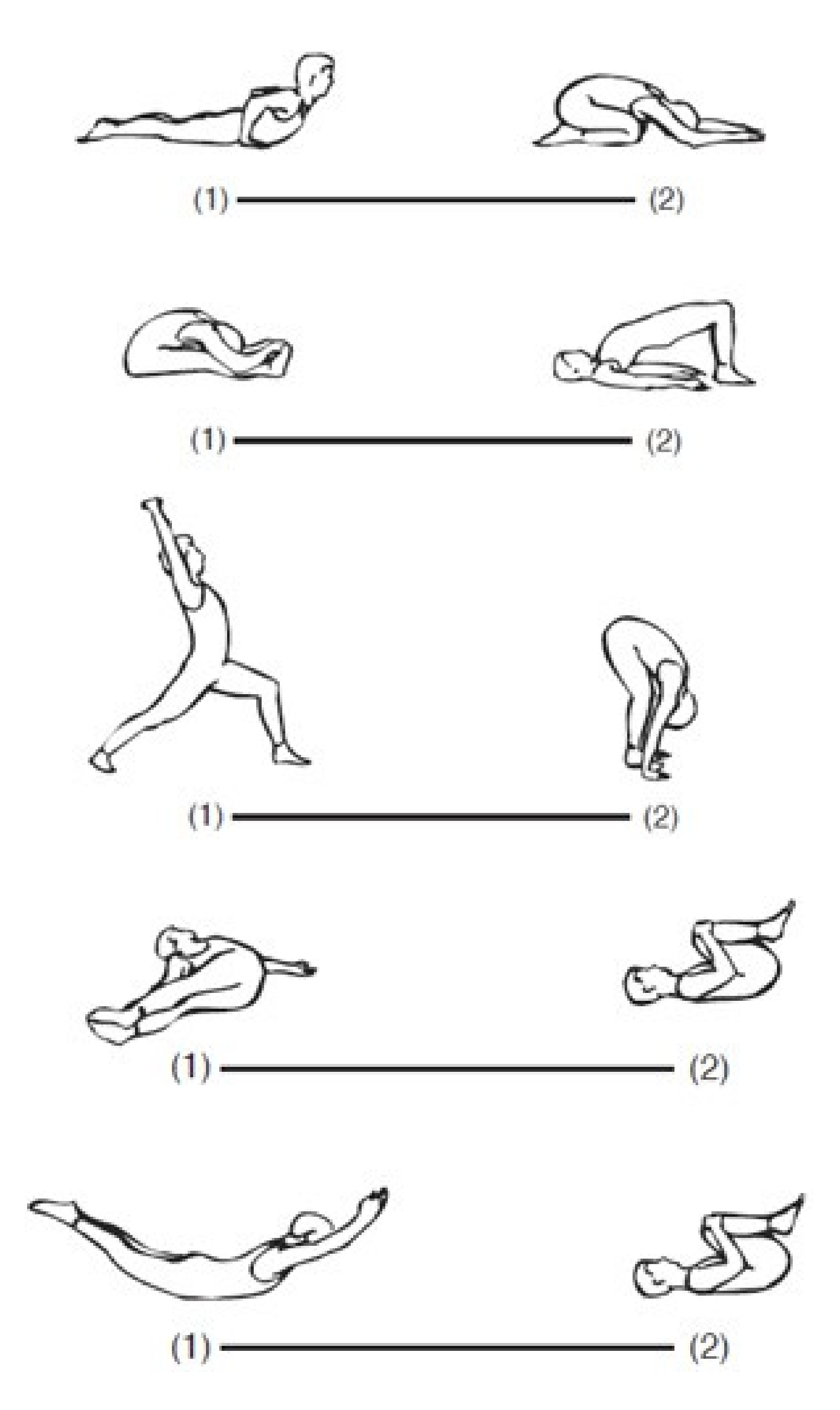


Figura 12. Cinco āsanas principales (1) y una contrapostura para cada uno (2).

Permítame explicar estos principios con dos ejemplos de prácticas de āsanas sencillas. Que la siguiente secuencia de āsanas sea benéfica para una persona en particular depende de muchos factores, incluyendo la estructura y flexibilidad de la espina y de las piernas y caderas. Considere a estas secuencias sólo como ejemplos, en el entendido de que en su propia práctica, construida cuidadosamente, se tomará en cuenta su peculiar estructura y sus metas particulares.

La figura 13 muestra una pequeña secuencia para acercarse a paścimatān-āsana, flexionarse hacia delante sentado. Empezamos en samasthiti, postura de pie (1), para hacer contacto con el cuerpo y la respiración. Entonces calentamos practicando uttānāsana (2) rápido, repitiendo la secuencia varias veces; esta flexión hacia delante es la primera preparación para paścimatānāsana. Después practicamos pārśva uttānāsana (3), repitiendo la postura cuatro veces. Empezamos reteniendo la respiración una vez, luego dos, después tres, hasta cuatro veces al final. Entonces cambiamos de lado y repetimos. Esta es la manera en la que podemos incrementar poco a poco el

estiramiento en las piernas. Después realizaremos una dinámica versión de cakravākāsana, como contrapostura para el trabajo de piernas (4), y así no llevaremos ninguna tensión a la siguiente postura. Descanso momentáneo en śavāsana (5).

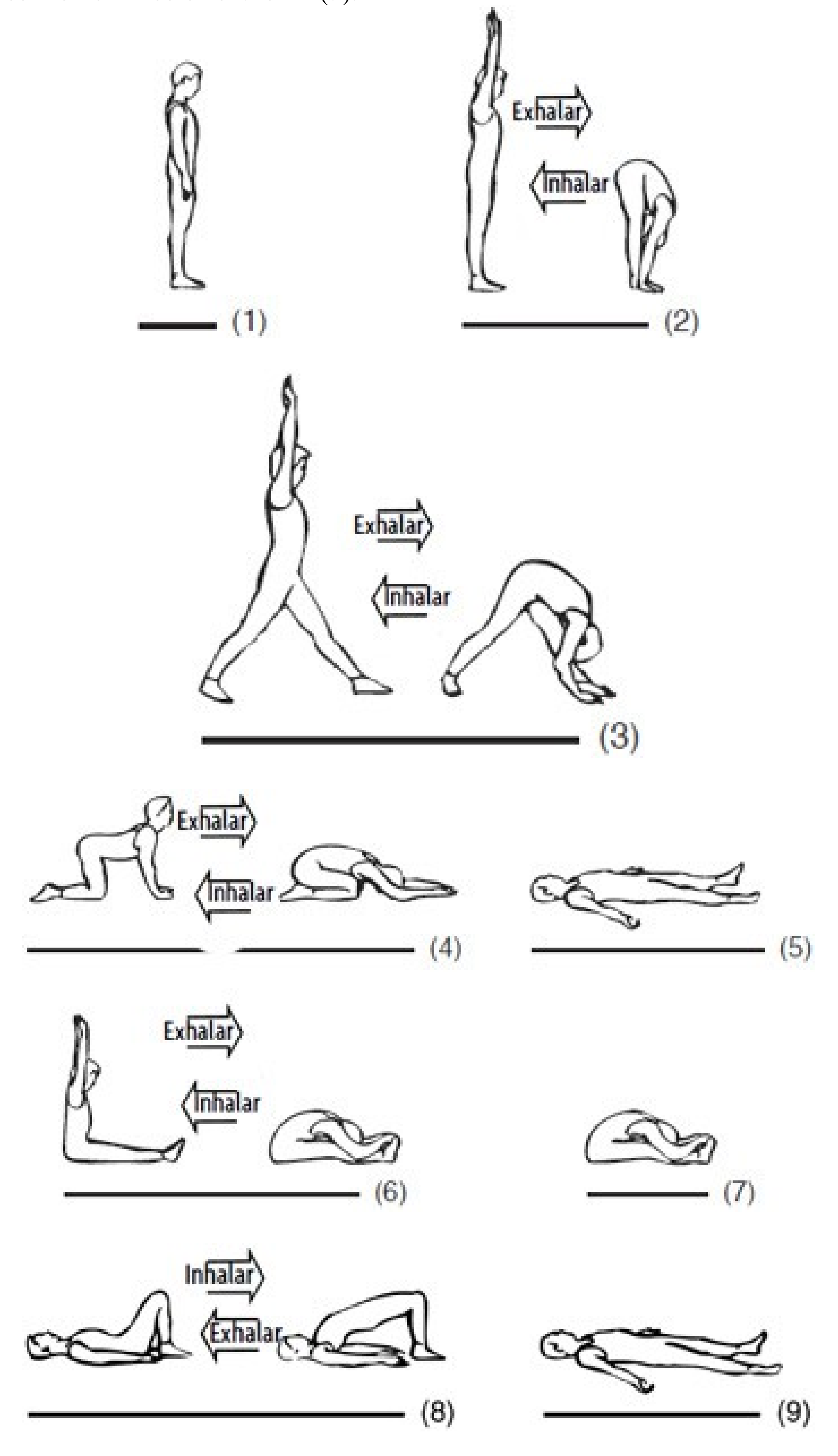


Figura 13. Una secuencia de ejercicios de calentamiento y contrapostura para paścimatānāsana.

Ahora estamos listos para practicar el āsana principal, paścimatānāsana (6). Primero lo hacemos rápido, para prepararnos para la postura estática y nos estiramos hacia arriba mientras inhalamos y luego hacia delante al exhalar, para ayudarnos a sentir la respiración que forma parte de este ejercicio. Una probable forma de trabajar en la postura es sentir el movimiento de la inhalación en la espalda al momento de estirarla, entonces percibir el vientre hacia la espina cuando exhalamos, inclinándonos hacia delante sin perder la extensión. Después de practicar paścimatānāsana dinámicamente, permanecemos en esa postura por varias respiraciones (7), poniendo atención en el cuerpo y en la respiración al mismo tiempo.

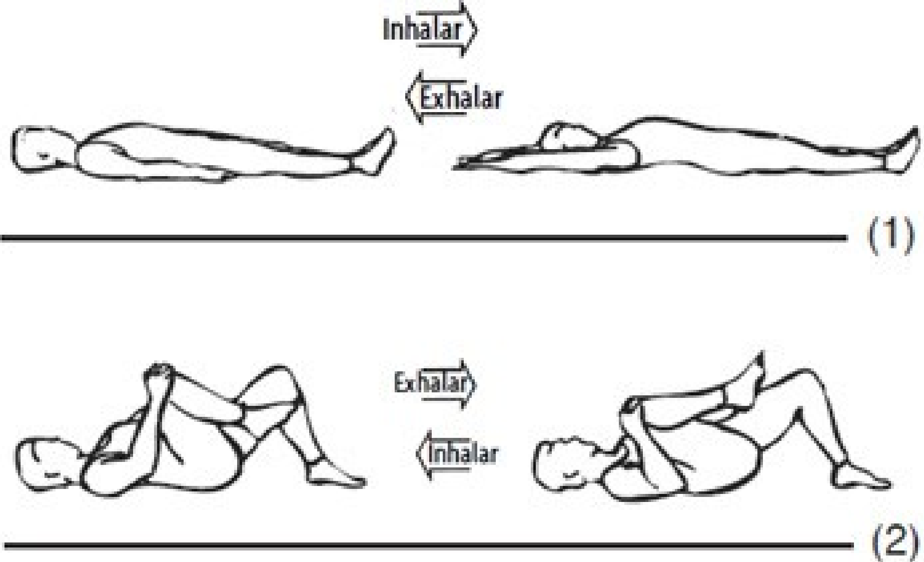
Se puede usar dvipāda pītham (8) como una contrapostura para la flexión hacia delante sentado, para abrir las caderas y compensar el poder de esta flexión hacia delante. La práctica de este āsana terminaría con un largo descanso en śavāsana (9).

La siguiente secuencia de āsanas da un ejemplo de una práctica suave para las posturas de flexión hacia atrás. Realizar estas posturas sin preparación ni contraposturas puede provocarnos calambres, dolor y otros problemas. La secuencia de āsanas que se muestra en la figura 14 nos proporciona una buena preparación y ejercicios de resolución para los śalabhāsana, posturas de flexión hacia atrás (postura de langosta).

Todas las prácticas de esta secuencia se hacen rápido. El calentamiento (1) es un ejercicio simple para unir la respiración con el movimiento. Como la espalda ya se ha ejercitado ligeramente, la espina hará un ligero movimiento al subir los brazos. Le sigue una variación de apānāsana (2) para ayudar a relajar la espalda baja. Entonces se repite la suave flexión hacia atrás del primer ejercicio, pero en una forma un poco diferente, tendido en el piso con las rodillas dobladas (3).

Dvipāda pītham (4) es un ejercicio más fuerte. Debemos tener mucho cuidado en este āsana para subir un poco más con cada inhalación. Aquí la espalda tiene que trabajar, a pesar de que le ayudan las piernas. Al dvipāda pītham le sigue un pequeño descanso (5). Una variación de cakravākāsana (6) puede liberar las tensiones de la espalda que se sintieran al hacer dvipāda pītham.

Preparamos más a la espalda con una sencilla variación de bhjangāsana (7). Por fin, estamos listos para practicar una sencilla variación de śalabhāsana (8). Ahora la espalda tiene que soportar las piernas y el tronco. Está lista gracias a todos los ejercicios que le precedieron.



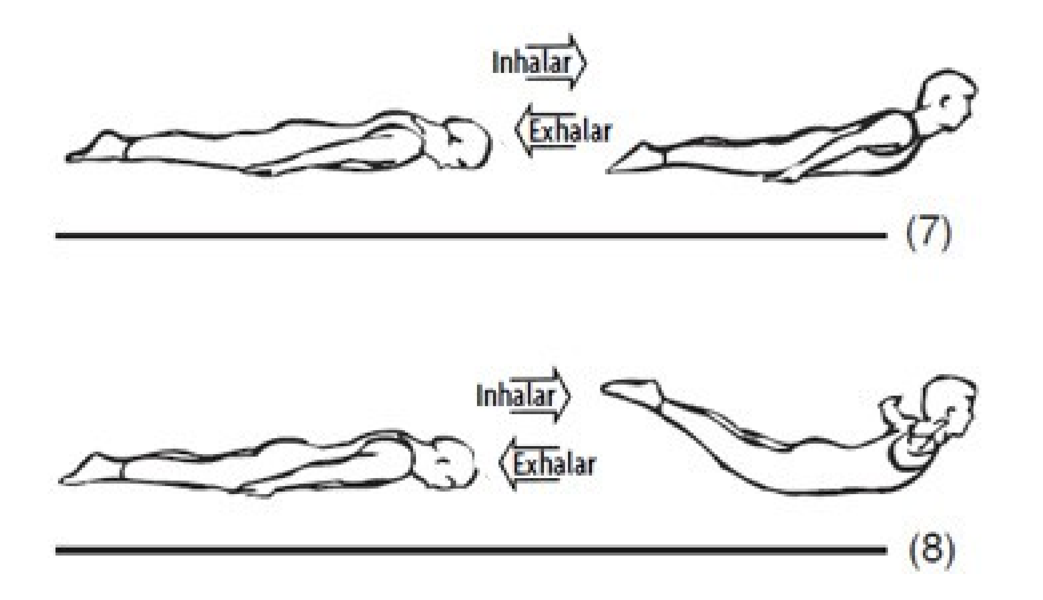
Inhalar
Exhalar
(3)

Inhalar
Exhalar
(4)

(5)

Exhalar
Inhalar
(6)

Figura 14A. Una secuencia de ejercicios de calentamiento y contraposturas para śalabhāsana.



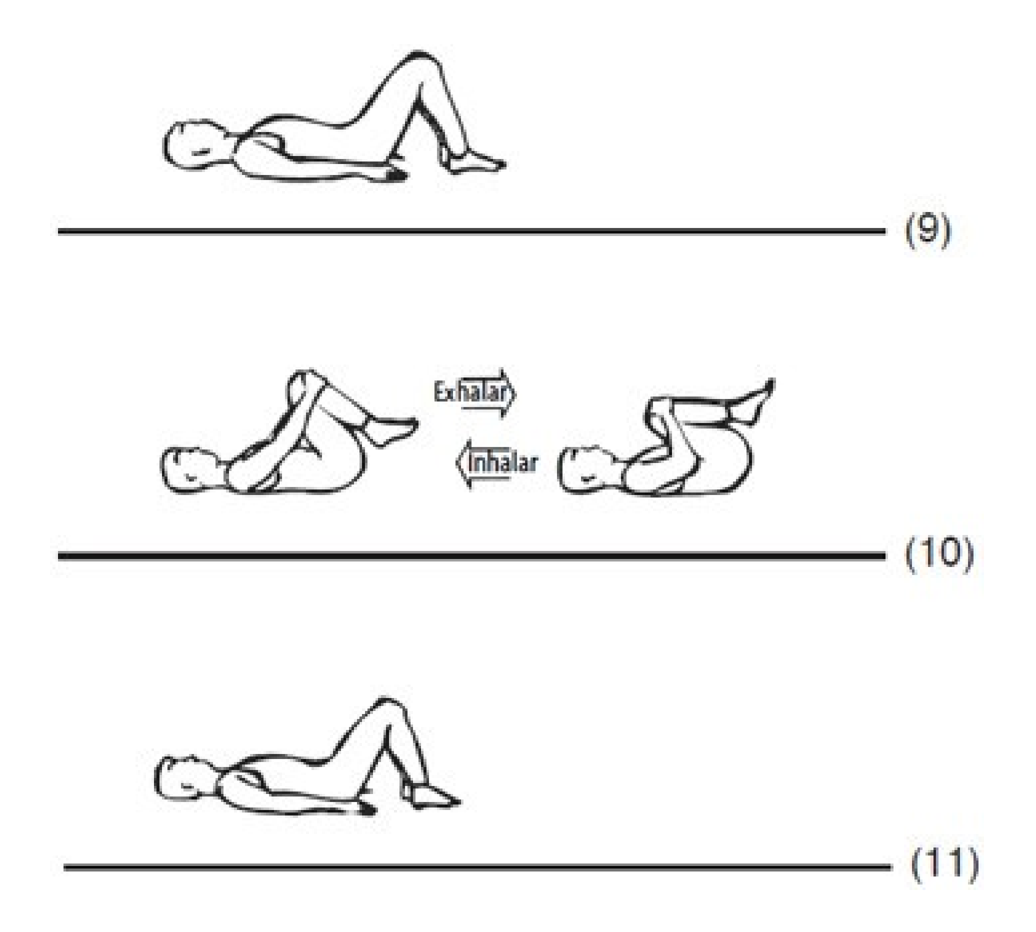


Figura 14B. Una secuencia de ejercicios de calentamiento y contraposturas para śalabhāsana.

Después de śalabhāsana y para descansar la espalda, tomamos otro pequeño descanso, con las rodillas dobladas y los pies en el piso (9). Un pratikriyāsana (10) o contrapostura de śalabhāsana es un apānāsana que relaja la espalda baja. La secuencia termina con un descanso (11).

La respiración

La inhalación y la exhalación se puede enfatizar de muchas maneras en la práctica de āsana. Podemos dividir la respiración en cuatro partes:

La inhalación

La exhalación

La retención después de la inhalación

La retención después de la exhalación

Para intensificar los efectos de la postura, usamos el retener la respiración en nuestra práctica de āsana. Supongamos que sentimos molestias por una pesadez en la región abdominal, y hemos decidido practicar sentados la flexión hacia delante, para sentirnos más ligeros. Podemos practicar el āsana en su forma más simple, esto es, dinámicamente, con un ritmo de respiración lento. O nos podemos inclinar hacia delante en la exhalación como se acostumbra, contrayendo el abdomen como siempre lo hacemos, pero en lugar de regresar al instante, podemos permanecer en esa postura y sostener la respiración por unos cuantos segundos, lo cual intensifica los efectos del āsana en la región abdominal. Por lo contrario, enciertos āsanas , retener la respiración después de inhalarintensifica los efectos en la región pectoral. Como una regla de trabajo, los siguiente principios deben aplicarse en una práctica del yoga:

Poner énfasis en la inhalación larga y retener la respiración después de ésta, aumenta los efectos de la postura en el área pectoral.

Poner énfasis en la exhalación larga y retener la respiración después de ésta, aumenta los

efectos de la postura en el área abdominal.

Las posturas de flexión hacia delante ayudan a retener la respiración después de exhalar, mientras que las posturas de flexión hacia atrás ayudan a retener la respiración después de inhalar.

A la práctica de alargar la exhalación o retener la respiración después de aquella se le llama *laṅghana*, en sánscrito y significa “ayunar” o “reducir.” Laṅghana apoya los procesos de eliminación y tiene un efecto limpiador en el cuerpo, al darle vida a los órganos, en especial a los de la región abdominal. Así, por ejemplo, si alguna persona tiene un problema en el área localizada abajo del diafragma, le sería de mucha ayuda hacer una práctica de laṅghana.

A la práctica de alargamiento de la inhalación o retener la respiración después de aquella se le llama *bṛmhaṇa*, su mejor traducción es "expandir.” La práctica de bṛmhaṇa tiene el efecto de dar energía y calentar el cuerpo. Un estudiante al que le falta energía debe incluir en su práctica un elemento de bṛmhaṇa. Se debe tener la habilidad de alargar la exhalación antes de introducir bṛmhaṇa, de igual modo que demasiado fuego sin eliminación puede crear inquietantes patrones de energía. Para poder recibir lo que es nuevo (energía fresca), debemos eliminar primero lo que es viejo y que ya no nos beneficia.

En la figura 15 se muestran los principios de laṅghana y bṛmhaṇa aplicados a los āsanas . Por su naturaleza, la postura de guerrero o vīrabhadrāsana (1) es un āsana que trabaja a la manera de un bṛmhaṇa. Si se practica con una larga inhalación, quizá reteniendo después un poco la respiración, trabajará en forma más profunda en una dirección expansiva. Hacer flexiones hacia delante sentado (2) es un āsana al que se le aplica de forma natural el principio del laṅghana. El efecto de un āsana se intensifica al hacer una exhalación deliberada y lenta, quizá reteniendo la respiración después.

Hay una regla muy importante que se debe seguir: si al retener la respiración se reduce la duración de su siguiente inhalación o exhalación, deténgase. Aún no está listo para esta práctica y sería mejor que trabajara en ella.

En cuanto al sistema circulatorio, la respiración nunca se debe de retener si hay un aumento repentino en el número depulsaciones. Los latidos del corazón y la respiración dependen el uno del otro y si la respiración es deficiente, el pulso aumenta. Para esta regla también existen razones psicológicas: muchas personas se preocupan demasiado por su corazón y un aumento rápido en su pulso, podría causarles ansiedad. Elprincipio guía es que retener la respiración nunca debe de causar ansiedad, sino que en su lugar, podríamos observar, en silencio, la calidad de nuestra respiración.

Sólo con un conocimiento y una comprensión apropiados, los principios de laṅghana y bṛmhaṇa pueden ser de gran utilidad. Nunca se deben aplicar sin tener el cuidado de tomar en consideración las circunstancias particulares. Se hablará de esto con más detalle cuando veamos prāṇāyāma.

Sobre el descanso

Ahora hablemos un poco sobre algo más, que es importante para la forma en que planeamos nuestra práctica del yoga: el descanso entre āsanas . Por supuesto que debemos descansar cuando nos quedamos sin aliento o cuando ya no podamos controlar nuestra respiración. Pero aun si nuestra respiración permanece regular y silenciosa, algunas partes del cuerpo pueden cansarse o a lo mejor sentir dolor; por ese motivo, también debemos darles un descanso. Además, si hemos decidido practicar un āsana doce veces y nos sentimos exhaustos después de la sexta vez, entonces debemos parar inmediatamente y relajarnos. Sobre el descanso hay una regla que debemos seguir: si necesita descansar, descanse.

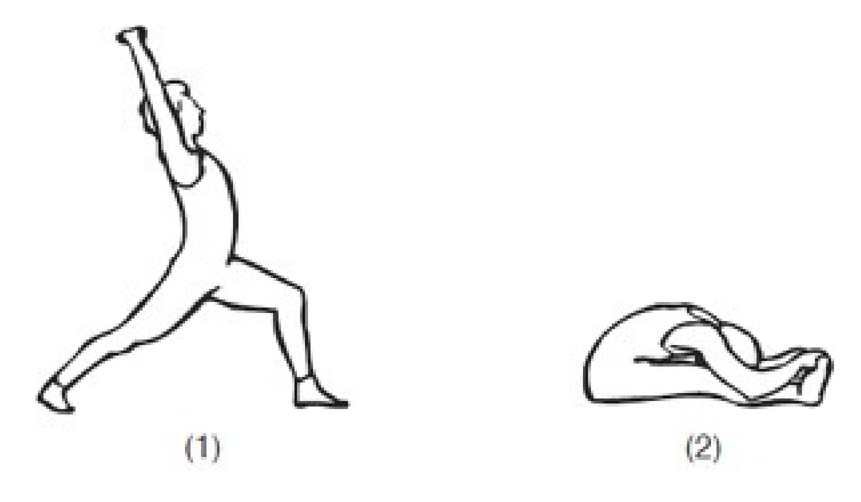


Figura 15. Bṛmhaṇa (retención de respiración expansiva) en la postura de guerrero (1); laṅghana (retención de respiración contractiva), en la flexión hacia delante sentados (2).

También tomamos un descanso al hacer una transición entre un tipo de āsana y otro. Por ejemplo, es esencial descansar entre una flexión intensa hacia atrás como en dhanurāsana y una enérgica flexión hacia delante como en paścimatānāsana. Debemos darnos este descanso aunque sintamos que no lonecesitamos. Ello nos da la oportunidad de percibir los efectos de la pose y le da tiempo a los músculos para regresar a sus tonos balanceados. Si no descansamos después de hacer un dhanurāsana, como en nuestro ejemplo, podríamos trabajar demasiado la espalda en la siguiente flexión hacia atrás. Para evitarlo, debemos descansar y observar la reacción de nuestros músculos y de todo el cuerpo.

Permítame darle otro ejemplo. Muchas personas se sienten bien al pararse de cabeza, pero cuando se recuestan de espaldas notan una presión en el pecho. Sabemos que cuando nos paramos de cabeza, el peso del abdomen está en el pecho y comprime las costillas, así que no sentiremos la presión hasta que descansemos. La sensación en el pecho es sólo la reacción de las costillas y se aliviará descansando antes de realizar la contrapostura. Por lo general, deberíamos descansar entreuna pose intensa y una contrapostura igual de demandante, como en el caso de pararse de cabeza y hacerlo sobre los hombros. Sin embargo, si la contrapostura es muy simple podemos efectuarla sin un descanso.

También se necesita un periodo de descanso antes de practicar prāṇāyāma. En esta postura nuestra atención está dirigida, ante todo, a la respiración, mientras que durante una práctica de āsana, nuestra respiración depende de los diversos ejercicios físicos. Debido a que los āsanas necesitan que pongamos atención en el cuerpo, es bueno descansar después de hacerlos y prepararnos mentalmente para prāṇāyāma. El tiempo que descansemos antes de prāṇāyāmadependerá de la cantidad de āsanas que hemos practicado. Si hemos estado haciendo āsanas durante quince minutos, entonces dos o tres minutos de reposo estarán bien; pero si hemos estado practicando por una hora o más, deberíamos descansar por lo menos cinco minutos antes de hacer prāṇāyāma.

Si bien les he estado dando ejemplos de secuencias para lapráctica completa de ciertos āsanas , incluyendo el calentamiento y las contraposturas, es importante reconocer que un libro nunca podrá igualar las cualidades de un buen maestro. El consejo de un maestro es el mejor camino hacia nuestro descubrimiento personal y para lograr una mayor comprensión de nuestro cuerpo y mente a través del yoga.

En esencia, la práctica del yoga es un ejercicio de análisis personal. Los āsanas y prāṇāyāmanos pueden ayudar a descubrir ciertas cosas sobre nosotros mismos, perodesafortunadamente no podemos confiar siempre en las propias percepciones. Nuestra forma habitual de ver las cosas nos dificulta observarlas de manera diferente de una experiencia a otra, de la misma manera que limita nuestra comprensiónpersonal. A menudo un maestro puede ver las

capacidades escondidas dentro de nuestro ser, debido a que su percepción no está limitada por nuestra situación especial.

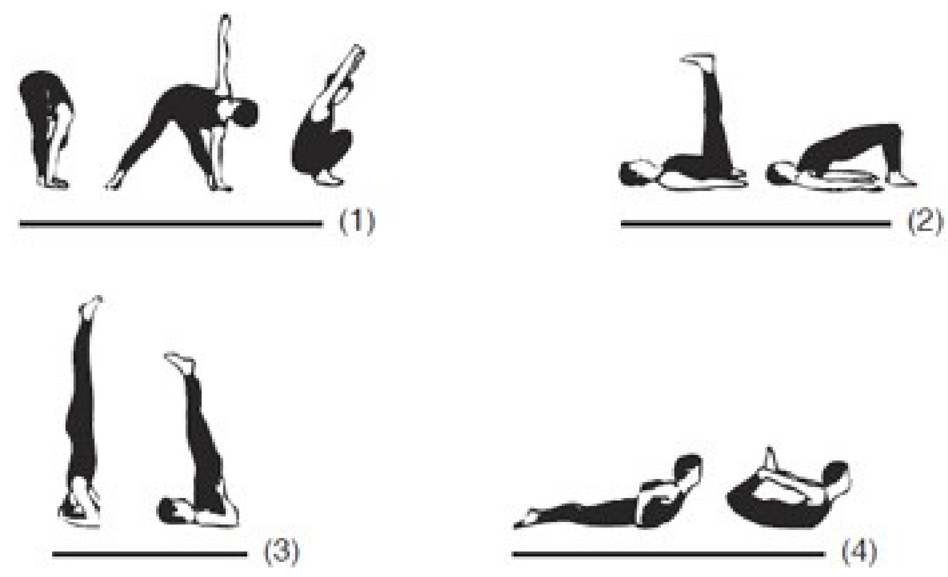
Los libros sobre yoga empiezan a diferentes niveles. Una persona con poca experiencia en el yoga tendría muchos problemas para escoger los mejores āsanas para su condición. Es importante contar con un buen maestro para poder descubrir cuáles posturas son más útiles y en cuáles el alumno necesita una guía. Un maestro nos ayuda a conocernos y nos inspira a trabajar hacia un mejor descubrimiento personal. Un libropuede ayudar al maestro a darnos ánimo.

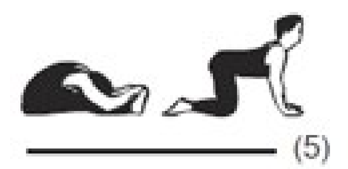
Decidí escribir este libro con el propósito de transmitir las enseñanzas del yoga de Krishnamacharya a una gran audiencia. Es natural que las secuencias de āsanas que describo no estén dirigidas a las necesidades de una persona en particular. Usted debe acomodar estas secuencias generales para que se ajusten a sus metas.

A menudo las personas preguntan si existe una secuencia general de āsanas que pueda seguirla cualquier persona. Sí, podemos pensar de una manera general sobre el orden de los āsanas . Para simplificar, ignoremos el hecho de que la práctica del yoga debe orientarse en particular a una persona y sus necesidades, por lo tanto, nunca pueden seguir un plan general. Por el momento olvidémonos que ciertas personas necesitan de ciertos āsanas que requieren de una preparación o contrapostura especial, o que a una secuencia de āsanas le debe seguir de vez en cuando un descanso. Ya hemos hablado a fondo sobre esto. Permítanos cambiar el enfoque de nuestra atención, a la manera de agrupar los āsanas de acuerdo a la postura del cuerpo con relación a la tierra y a los movimientos básicos de la espina.

Podemos dividir los āsanas en las posturas de pie, en los que se realizan tendiéndose sobre la espalda (posturas invertidas), en los que se efectúan tendiéndose boca abajo (flexiones hacia atrás), y para terminar, las posturas sentadas y de rodillas. ¿Cuáles de estos āsanas debemos escoger y cuál orden sería el más sensato?

La figura 16 ilustra algunas de las poses que se sugieren en esta secuencia general. Al principio de nuestra prácticanecesitamos ejercicios para calentarnos, hacernos flexibles y para usar todo el cuerpo. En este caso, los āsanas de pie son los mejores. Son los apropiados para relajar todas las articulaciones, incluyendo tobillos, rodillas, caderas, espina, hombros, cuello y, hasta cierto punto, las muñecas también. Hay personas que a menudo tienen problemas de caderas, rodillas y tobillos, y otras que por varios motivos no pueden empezar en una postura de pie. Sin embargo, la mayoría de nosotros debemos pasar cinco o diez minutos haciendo āsanas de pie, como calentamiento.





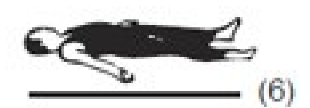




Figura 16. Para propósitos generales, los āsanas se pueden practicar en las siguientes secuencias: ejercicios de pie como calentamiento (1); ejercicios tendidos de espalda (2); posturas invertidas (3); ejercicios tendidos boca abajo (4); ejercicios en posición sentados o de rodillas (5); tendidos de espaldas en descanso (6) y ejercicios de respiración que normalmente se hacen en posición sentados (7). Este perfil no considera ninguna preparación para los āsanas agotadores o para las contraposturas y descansos requeridos.

Los ejercicios con los que empezamos nuestra práctica nos deben ayudar también a experimentar y a observar el estado de nuestro cuerpo y respiración. El comienzo de nuestra práctica debe diseñarse de tal manera, que podamos encontrar nuestros estados físicos y mentales de una manera sencilla y sin riesgos. Las posturas sencillas, de pie, nos dan esa oportunidad.

Es una buena idea que después de hacer posturas de piepractiquemos āsanas tendiéndonos de espalda, que también son una preparación muy útil para las posturas invertidas que le siguen. Este tipo de posiciones contrarrestan los efectos de la gravedad en el cuerpo y también son muy importantes para una limpieza interna. Es más, las bien conocidas posiciones invertidas como pararse de cabeza o sobre los hombros nos colocan en postura completamente opuesta a nuestra posición normal diaria. Nos dan la oportunidad de descubrir aspectos nuevos y desconocidos de nosotros mismos.

Después de las posturas invertidas viene un grupo de āsanas que se realizan boca abajo, son todas las flexiones para atrás. Algunos de estos āsanas son excelentes contraposturas para ciertas posturas invertidas, por ejemplo, la cobra armoniza los efectos de pararse sobre los hombros y se usa a menudo como su contrapostura.

Esta secuencia general de āsanas puede terminarse con algunos ejercicios en una posición sentada o de rodillas. Entonces, después del adecuado descanso, podemos practicar prāṇāyāmay otros ejercicios que requieren la postura de cabeza. El anexo 2 muestra cuatro secuencias de prácticas generales, que pueden confeccionarse de acuerdo a sus necesidades.

La figura 17 muestra una buena secuencia de āsanas que se practican, como una pequeña preparación para prāṇāyāma. Sepuede hacer Uttānāsana (1) como calentamiento. Entonces podemos practicar dvipāda pītham (2) para preparar la espalda y el cuello y experimentar la cualidad de nuestra respiración. Cakravākāsana (3) abre el cuello y la espalda. Un descanso tendidos de espalda (4) concluye la práctica del āsana. Entonces algunos de nosotros podremos escoger una sencillapostura de piernas cruzadas (sukhāsana) (5) para practicar prāṇāyāma. Para quienes esta postura es incómoda, sería mejor sentarse en una silla. No se pierde nada al hacerlo así y no se afecta negativamente la calidad de la respiración en prāṇāyāma.

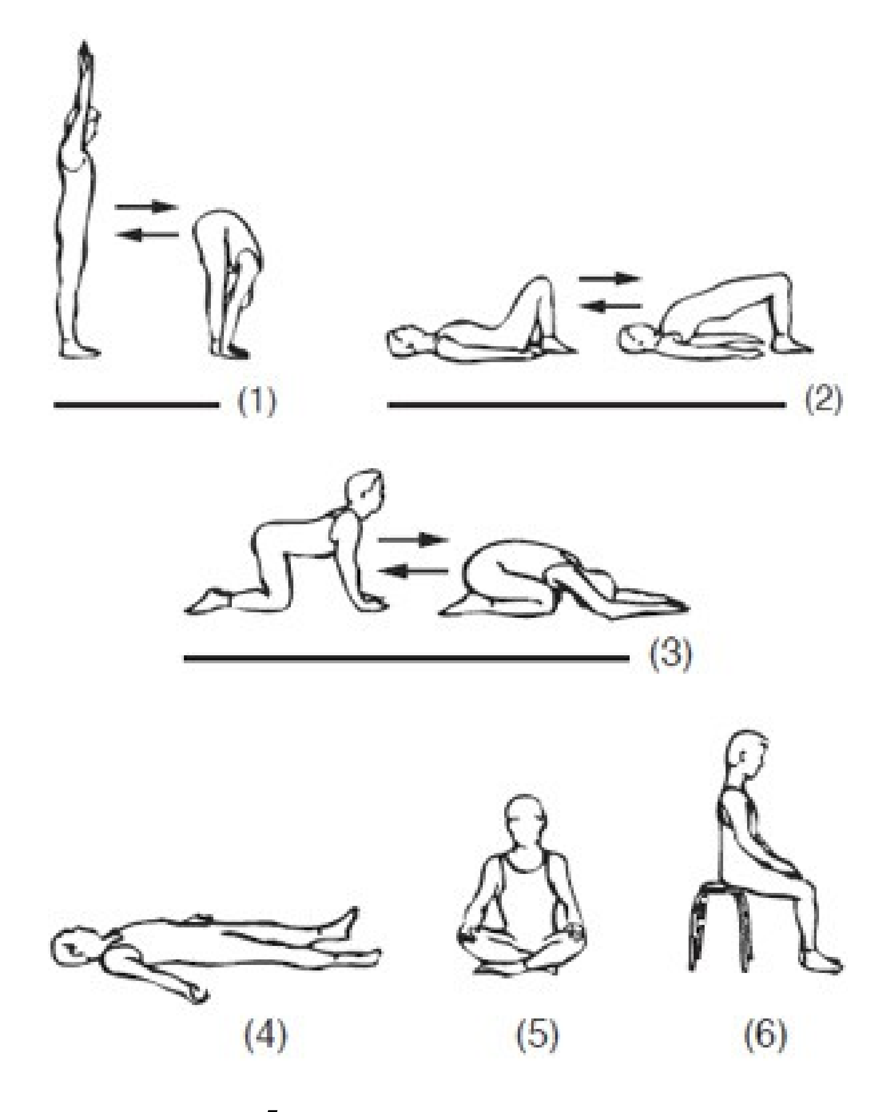
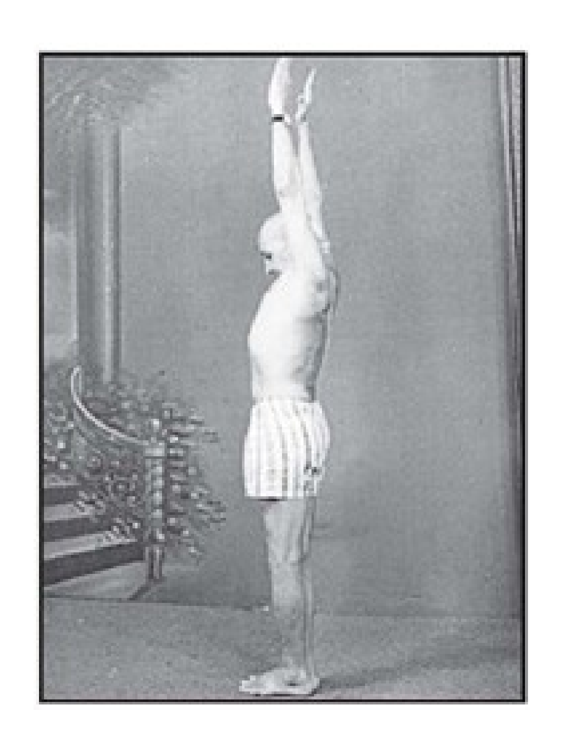


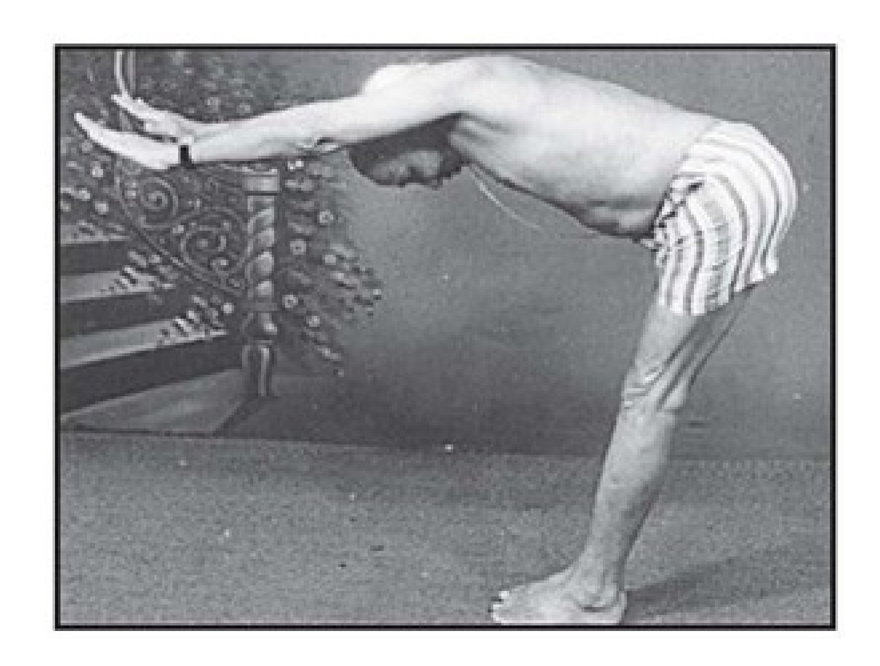
Figura 17. Āsanas en preparación para prāṇāyāma.

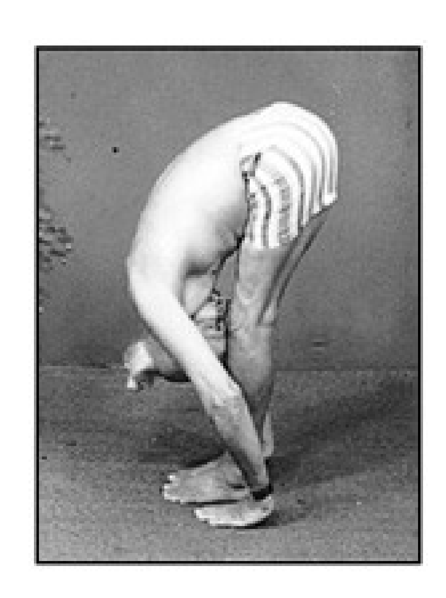
Si estamos planeando trabajar con ciertos patrones de respiración, tales como duración predeterminada de la inhalación y la exhalación o el retener la respiración, entonces los āsanas como estos tienen la ventaja agregada de ponernos en contacto con nuestra respiración, antes de que empecemos nuestra práctica de prāṇāyāma.

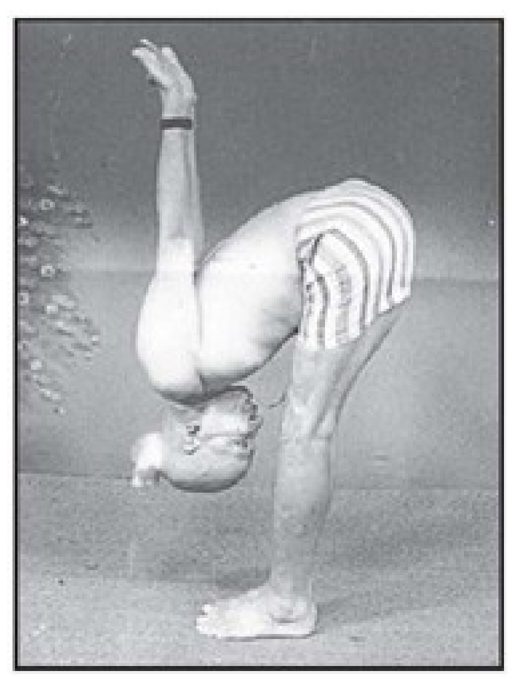
Al igual que la práctica de determinados āsanas depende de las necesidades y metas del alumno, el momento del día que escoge para su práctica, dependerá de sus circunstancias. La primera regla a seguir a este respecto es esperar dos o tres horas después de un alimento, para empezar la práctica del yoga. Es mejor hacerlo con el estómago vacío, así que para los que tienen una agenda diaria flexible, el mejor momento es antes del desayuno.

Debemos practicar a diario, tomando en cuenta nuestro tiempo libre, nuestras metas y necesidades. Siempre debemos planear nuestra práctica como una unidad, sin importar que el tiempo que tengamos sea corto o largo, para que la sesión siempre se componga de un grupo de ejercicios balanceados (si existe la posibilidad de alguna interrupción o que nos faltetiempo durante nuestra práctica, entonces sería mejor planear una secuencia corta de āsanas). Si nos sujetarnos al principio de viṅyāsa krama, construiremos un curso gradual e inteligente de nuestra práctica del yoga, que nos ayude a alcanzar las propias metas.









Krishnamacharya ejecutando uttānāsana.

5

Variaciónes de āsanas

Ya he dicho que los āsanas se pueden practicar de varias maneras. Ahora me gustaría hablar de las posibilidades de variar ciertos āsanas y del por qué debe hacerlos.

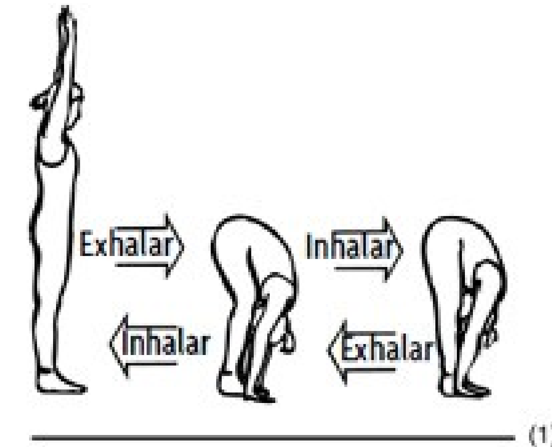
Una de las razones por las que trabajamos con variaciones de āsanas es para extender nuestra capacidad física. Usted deseará fortalecer su espalda, curarse del asma, liberarse de un dolor o simplemente sentirse con más energía. Estas metas particulares se pueden alcanzar al practicar los āsanas de diferentes formas. Por ejemplo, alguna persona que tenga rígida la espalda, adaptará un āsana en particular para dirigirlo a esa falta de movilidad. Otra que esté tratando con el asma, realizaría variaciones de āsanas que se enfoquen a abrir el pecho y fortalezcan el ciclo de respiración. Las variaciones de āsanas nos ayudan a alcanzar la máxima ganancia con un mínimo esfuerzo, al dirigirlas con inteligencia a nuestras necesidades físicas.

La otra razón importante para practicar las variaciones de āsanas es fomentar la concentración. Si practicamos los mismos āsanas una y otra vez por mucho tiempo, con seguridad se harán rutinarios, aunque la selección de los āsanas y de los ejercicios de respiración hayan estado bien planeados y diseñados en especial para nuestra condición y metas. Nuestra atención en lo que estamos haciendo disminuye a un ritmo constante con esta clase de repeticiones intactas y aburridos deterioros. Al variar los āsanas renovamos la atención y abrimos nuestros sentidos a nuevas experiencias. La atención es el estado del ser en el cual estamos totalmente presentes en lo que hacemos, dándonos la oportunidad de sentir lo que pasa en nuestro cuerpo. Cuando estamos en un estado de atención abierto, podemos experimentar algo que no habíamos sentido antes. Si no trabajamos con las variaciones y en lugar de esto, repetimoslas mismas posturas una y otra vez, nos negamos la oportunidad de tener nuevas experiencias. Estar alerta y descubrir constantemente nuevas conciencias son los aspectos esenciales de una práctica de āsanas correcta. La apropiada práctica de āsanas requiere que nuestra mente esté totalmente enfocada, lo que se adquiere en forma automática al despertar nuestro interés y atención a través de nuevas experiencias.

Formas de variar un āsana

Variando la forma

La manera más simple de variar un āsana es alterar su forma. La figura 18 muestra algunas modificaciones de uttānāsana.



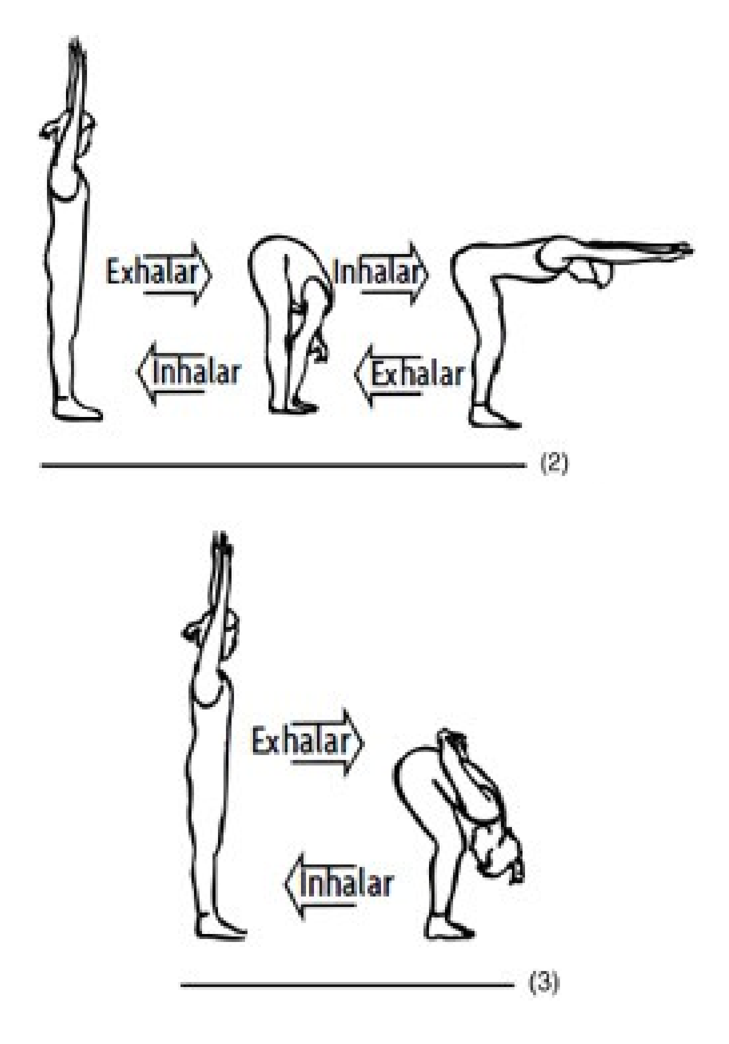


Figura 18: Tres posibles variaciones de uttānāsana.

Una de las posibilidades para variar uttānāsana después de flexionarnos hacia delante, es estirar las piernas al aspirar y después doblarlas un poco al exhalar (1). Las piernas se pueden estirar aún más colocando almohadillas debajo de los dedos de los pies y de la parte anterior de la planta del pie. Si se práctica uttānāsana de este modo, se pone mucha presión en la espalda baja y puede ser peligroso para algunas personas. Conozca sus limitaciones antes de escoger tales variaciones.

Si queremos fortalecer nuestra espalda con la ayuda de uttānāsana, nos flexionamos totalmente mientras exhalamos y nos incorporamos sólo a la mitad al inhalar otra vez (2). Laspiernas permanecen ligeramente dobladaspara que, de esta manera, la espalda trabaje un poco nada más.

En la tercera variación de uttānāsana nos flexionamos totalmente al exhalar, nos agarramos las manos atrás de la espalda baja y doblamos las piernas (3). Esta variación crea mucho movimiento en la espalda baja, pero reduce el riesgo de hacerla trabajar demasiado al doblar las piernas. La figura 19 muestra unas variaciones de śalabhāsana. La forma clásica (1) no es útil para muchas personas porque es demasiado exigente, pero, ya que es un āsana muy efectivo, se le considera una herramienta adicional en la mayoría de las prácticas de yoga. Para satisfacer los requerimientos y la vitalidad de cada persona, se puede escoger una variación de los śalabhāsana clásicos. Un punto importante cuando escogemos las variaciones, es practicarlas a nuestra capacidad, mientras mantenemos la respiración unida a todo el cuerpo, sin importar que esté en movimiento o no.

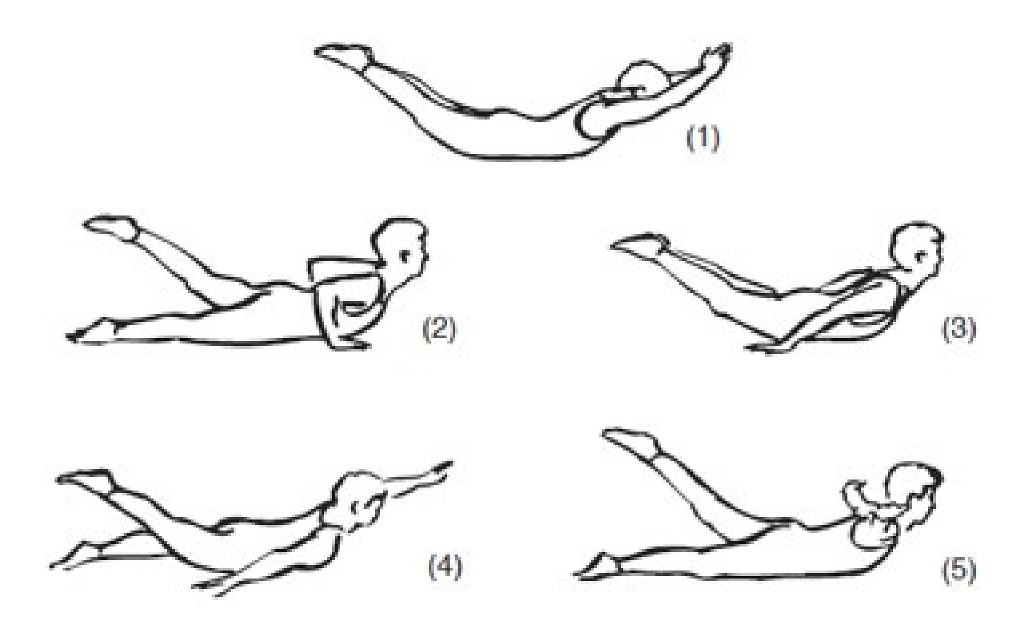


Figura 19. Variaciónes de śalabhāsana.

Al variar los movimientos de los brazos y piernas en śalabhāsana, se puede intensificar o reducir el trabajo de la espalda, el abdomen y el pecho. Por ejemplo, si ponemos las manos en la base de las costillas (2) e inhalamos al flexionarnos para atrás, con movimientos alternados de piernas, el trabajo en la espalda baja, abdomen y pecho se reduce, mientras nos alienta para hacer un gran arco en la espalda alta. Levantar las dos piernas y el pecho al inhalar (3) hará más profundo el efecto en la espalda baja y el abdomen, mientras que con todo eso, permite hacer un arco en la espalda alta y pecho. Levantar el brazo y la pierna opuestos (4) fortalecerá, equilibrará e integrará las dos partes del cuerpo. Mientras nos fortalecemos podremos usar los brazos para intensificar el efecto en la espalda baja y alta. Levantar los brazos a la altura de los hombros (5) fortalecerá los músculos del cuello y de los hombros y apoyará su integración con los músculos de la espalda. Esta variación debe practicarse sólo cuando se tenga suficiente arco en la espalda alta.

Enśalabhāsana es muy fortificante retener la respiracióndespués de inhalar. Esta postura por sí sola facilitará una exhalación profunda y el retener después de exhalar. Cada variación en el cuerpo y la respiración cambiará el efecto y la función del āsana de una manera específica. En todas las variaciones que se muestran aquí, las piernas, los brazos y la frente pueden volver al piso al exhalar. O se puede decidir exhalar en la postura levantada, lo cual hará más profundo el trabajo de la región abdominal.

Una persona que tenga piernas rígidas no se debe limitar al no disfrutar de los beneficios de la forma clásica de paścimatānāsana, que se muestra en la figura 20, paso (1). Por ejemplo, flexionar las rodillas al exhalar (3) hará más profunda la flexión hacia delante. Indra Devi, una yogui muy talentosa que fue la primera estudiante occidental de mi padre, me dijo que así fue como mi padre le enseñó paścimatānāsana, adaptando la postura clásica a sus necesidades. Si se levanta el asiento (4) permitirá una flexión más profunda. Las variaciones de las posiciones de los brazos, tales como los que se muestran en los ejemplos 2 y 5 harán trabajar la espalda alta y los hombros, mientras que ayudan a hacer más profundo el āsana. Sin embargo, no se deben usar los músculos de los brazos para intentar intensificar la flexión hacia delante. En su lugar, la unión del movimiento y la exhalación debería ocurrir sin esfuerzo. Se puede intensificar la flexión hacia delante al exhalar y relajarse al inhalar, para que la elasticidad natural del cuerpo pueda mejorarse con la respiración.

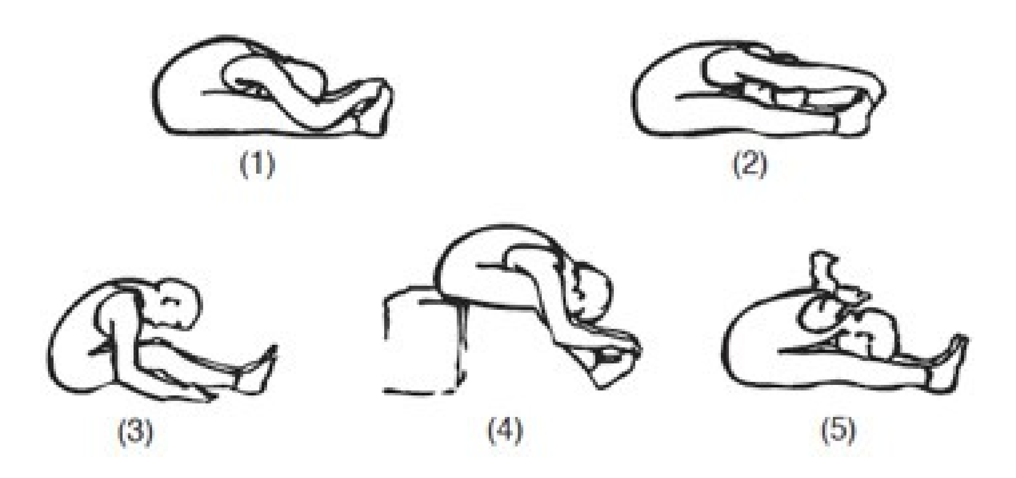


Figura 20. Variaciones de paścimatānāsana.

Existen muchas y magníficas variaciones de āsanas como éstas. Cada vez que practiquemos una, el efecto del āsana y enconsecuencia, nuestra atención, se dirigen hacia diferentes áreas o necesidades. Las variaciones de āsanas no sólo son para las personas que tengan problemas físicos específicos. Al contrario,pueden ayudar a todos los practicantes de yoga para quepermanezcan abiertos al descubrimiento.

Variación de la respiracion

Otra forma de modificar un āsana es alterar la respiración. Por ejemplo, en lugar de inhalar y exhalar libremente, podemos dirigir la respiración de tal manera que tengan la misma duración o podríamos decidir retenerla también.

Por lo general, coordinamos cada movimiento con la inhalación o al exhalar. Sin embargo, algunas veces es útil moverse mientras se retiene la respiración. Recuerde: si queremos incrementar el efecto del āsana en el área pectoral, nos debemos concentrar en la inhalación; si queremos incrementar el efecto en el abdomen y espalda baja, debemos concentrarnos en la exhalación. Así que, para modificar la respiración en paścimatānāsana, una postura que trabaja en forma natural en el vientre y la espalda baja, inhalamos al momento de levantar los brazos y después sostenemos esta postura al exhalar. Entonces, sin inhalar, nos flexionamos hacia delante y hacemos una pausa (ver figura 21). De esta manera intensificamos el efecto de la exhalación. Inhalamos al regresar a la postura, sentados, con los brazos arriba. Esta secuencia se puede repetir las veces que queramos mientras podamos mantener un ritmo suave de respiración.

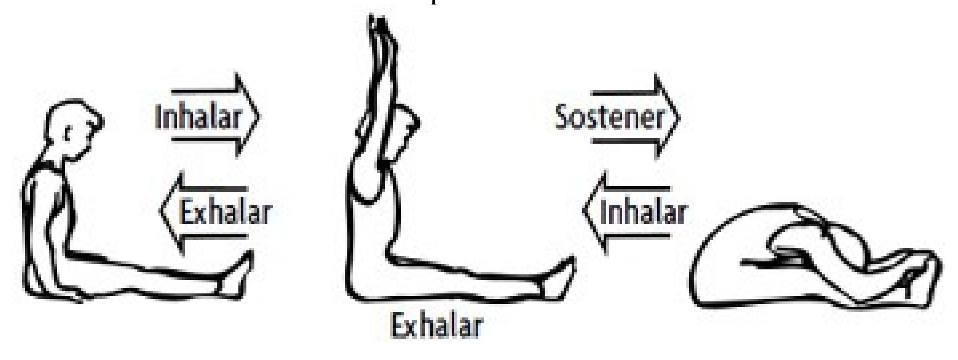


Figura 21. Variando la respiración en paścimatānāsana.

Retener la respiración después de inhalar intensifica los efectos en el área pectoral y puede ser de gran ventaja en posturas como bhujaṅgāsana. Otra variación interesante con la que podemos trabajar es aquella en la que invertimos el patrón normal de respiración. Por ejemplo, en bhujaṅgāsana levantamos la parte superior del cuerpo al exhalar, en lugar de hacerlo al inhalar (ver figura 22). Muchas personas usan el vientre en lugar de los músculos de la espalda, para empujarse

hacia esta postura. Pero como al exhalar se contrae el abdomen, esto no permite usarse de esta manera. Si levantamos la parte superior del cuerpo al exhalar, sentiremos la postura muy diferente.

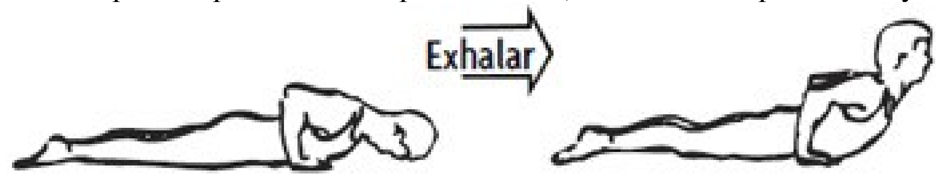


Figura 22. Variando la respiración en bhujaṅgāsana.

Una vez que conozcamos nuestra capacidad para retener la respiración sin dificultad, podremos utilizar la propia imaginación al realizar nuestras respiraciones. Supongamos que queremos orientar nuestra práctica de āsana para poner atención a la parte superior de la espalda. Entonces escogeremos posturas tales como bhujaṅgāsana o śalabhāsana que trabajan esta área y, al mismo tiempo, nos concentraremos en la inhalación en el ciclo de respiración. Podríamos practicar haciendo cada inhalación más larga que la anterior. O podríamos retener la respiración después de inhalar, lo que incrementará el volumen de aire en los pulmones y expandirá el pecho.

Las variaciones nos sirven de dos maneras: para dirigirnos a una necesidad en particular y para crear atención. Retener la respiración siguiendo el inhalar o el exhalar puede incrementarla tensión en el cuerpo. Si sentimos que esto pasa, debemos dirigir la atención al lugar donde la tirantez se está acumulando. Si al hacerlo, la tensión no desaparece, debemos salir del āsana lentamente.

Variaciones del ritmo

Muchos āsanas pueden adquirir una nueva calidad si se dividen en pasos (krama). La figura 23 muestra la práctica de paścimatānāsana de esta manera. En la primera exhalación nos flexionamos sólo la mitad hacia delante. Permanecemos allí, exhalamos y estiramos la espalda. En la segunda exhalación nos flexionamos hacia delante totalmente. Si practicamos de esta forma, no sólo hacemos que nuestra calidad de atención sea diferente, sino que también cambiamos la forma de llegar a la posición final y de sostenerla.

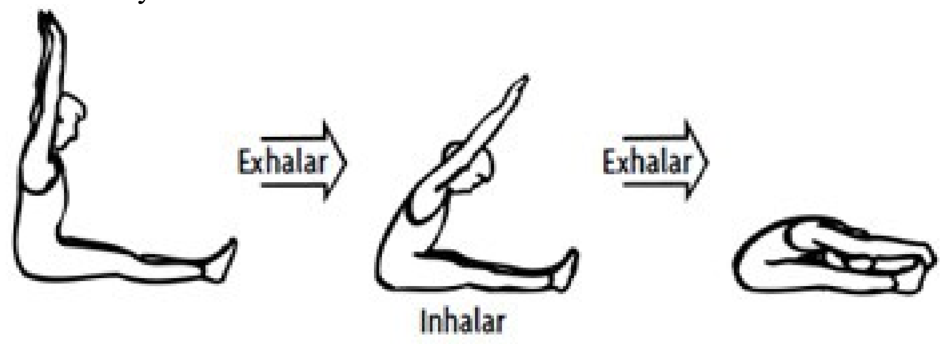


Figura 23. Practicando paścimatānāsana paso a paso.

Variaciones de la preparación

No sólo se pueden hacer modificaciones en los āsanas en sí, sino también en las preparaciones que hacemos para ellos. Los ejercicios que realizamos antes de un āsana enparticular,pueden ser la diferencia sobre lo que experimentamos al ejercitarlos y dónde sentimos sus efectos. A menudo, las personas dicen que no sienten nada después de hacer un āsana en particular. Si no sienten ninguna sensación en sus músculos, entonces piensan que nada está pasando. En estas situaciones, cambiar la preparación será de mucha utilidad; se puede escoger una donde se mueva el cuerpo en una posición opuesta. Poner atención a los efectos de los dos āsanas , le hará confiar en que algo está pasando en realidad.

Variaciones de la esfera de atención

Cuando estamos practicando un āsana tenemos la oportunidad de dirigir nuestra atención a diferentes partes del cuerpo. Esto puede mejorar mucho la calidad de nuestra práctica.

La figura 24 muestra dos maneras para saber donde poner nuestra atención en la práctica de bhujaṅgāsana. Podemos dirigir nuestra atención a la parte superior de la espalda, la cual se abre mientras inhalamos (1), o podemos dirigirla hacia las piernas y rodillas para no separarlas del piso (2). Cuando los principiantes practican este āsana, a menudo despegan las piernas del piso al levantar la parte superior del cuerpo. Si ponemos atención para conservar las piernas en el piso, se intensifica la calidad del trabajo de la espalda.

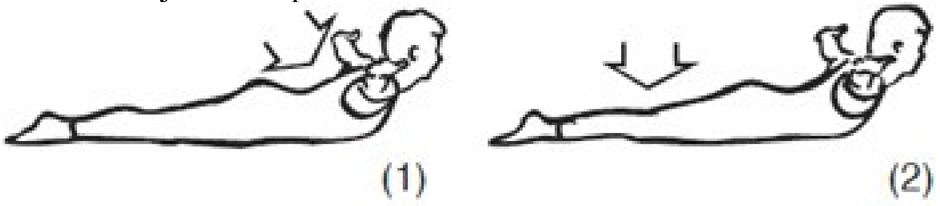


Figura 24. Cambiando el punto de atención en bhujaṅgāsana.

Introducimos el arte de las variaciones para traer algo nuevo y benéfico a nuestra práctica de āsana. En una clase, yorecomendaría a algunas personas que estiren las piernas totalmente y a otras que hagan el mismo āsana con las rodillas dobladas. Aconsejaría a unos que retuvieran la respiración después de inhalar y a otros que lo hicieran después de la exhalación. Es importante confeccionar sus propias variaciones para que concuerden con sus necesidades particulares.

Las modificaciones no se deben introducir al azar; sólo debenincluirse cuando sean una garantía. Las hacemos cuando necesitamos una ayuda para desarrollar o mantener la atención, o como apoyo a una necesidad física en particular.

En relación a los dsanas tradicionales Es importante que entendamos que detrás de cada postura yoga hay un principio. Si no lo conocemos o entendemos, no podremos hacer ningún āsana o ninguna variación de la manera apropiada. Un ma estro que respete las posturas tradicionales nos puede ayudar a reconocer los principios que estos encierran. ¿Qué significa este āsana? ¿Cuál es su propósito? ¿Qué nos pide? Sólo cuando seentienden estos principios subyacentes, se pueden hacer las variaciones de un āsana.

Por ejemplo, paścimatānāsana, la flexión hacia delante sentados, es una postura en la cual nos sentamos con las piernas estiradas hacia enfrente y nos agarramos los pies, llevando la cabeza hasta las espinillas. *Paścimatānāsana* se traduce como "el estiramiento del oeste” porque en la India miramos al Este cuando rezamos o practicamos āsanas ; en esa postura, nuestra espalda da al Oeste. Así que el propósito real del āsana es facilitar el movimiento de la respiración en la espalda. Una persona que practique paścimatānāsana debe de estar consciente de que su efecto se siente en la parte trasera del cuerpo, no sólo en la piel o los músculos, sino adentro, en la respiración. Practicar paścimatānāsana significa permitir que la respiración fluya por toda la parte trasera del cuerpo.[1] No se trata sólo de estirar los tejidos, sino mejor aún, de experimentar cómo se siente la respiración al circular por la espina.

Uṣṭrāsana, la postura de camello, es una flexión hacia atrás que se hace desde una postura de rodillas sentándose sobre los talones. Con las manos atrás, descansando en los pies, se levantan los muslos en forma vertical, como al arrodillarse, formando un arco, mientras el pecho se expande y se abre en cada inhalación. El principio de esta postura es facilitar el movimiento de la respiración en el pecho. En esta posición se crea un espacio en el pecho al estirar los músculos intercostales y toda la parte de enfrente del cuerpo se abre. Esta postura permite experimentar la sensación de la respiración por toda la parte frontal del cuerpo.

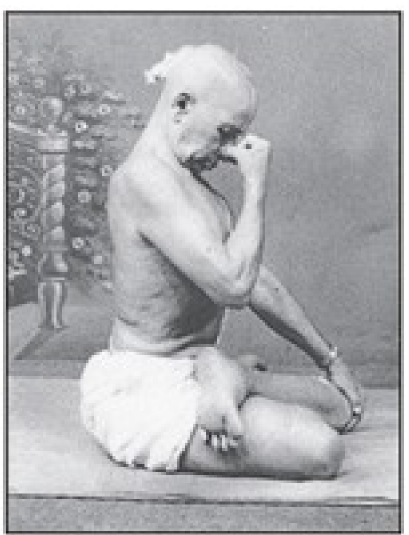
“La sensación de la respiración” se refiere a la sensación dela energía o prāṇa moviéndose por el cuerpo. El principio subyacente a cada āsana tradicional, tiene un significado particular en relación al movimiento de prāṇa en el cuerpo. Un maestro podrá adoptar los āsanas tradicionales a

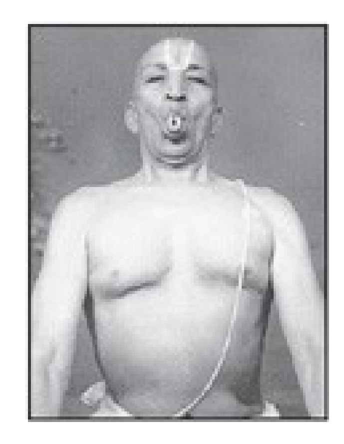
las necesidades de cada estudiante, si lo entiende desde el punto de vista de una sensación del cuerpo en su totalidad y del movimiento de prāṇa. Así, el alumno lo disfrutará y se beneficiará del principio inherente a cada postura en particular.

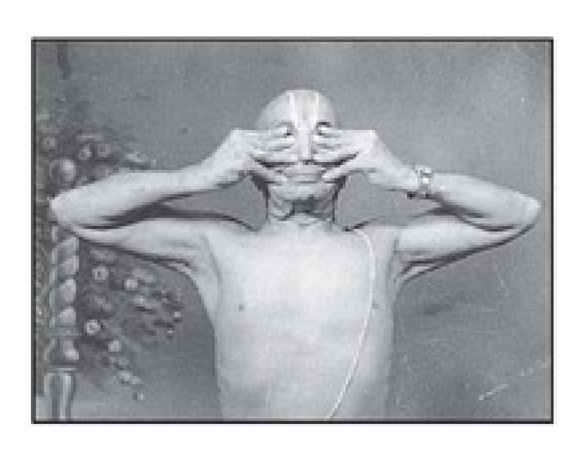
La clave para una práctica correcta y de variaciones apropiadas de un āsana consiste en mantener la unión entre la respiración y el cuerpo. Por medio de la respiración podemos ser uno con todo el cuerpo, observando el desdoblamiento de un āsana. En lugar de luchar con el cuerpo al practicar un āsana, controlamos éste con el número de respiraciones y que su proporción (inhalar, pausa, exhalar, pausa), sea lo más apropiado para nosotros. Si la respiración es suave y continua, el āsana será benéfico.

La respiración es uno de los medios con los cuales variamos un āsana. Hay una elasticidad natural en el cuerpo, que se amplía cuando respiramos en una práctica de āsana. Mientras elcuerpo se mueve, la respiración también lo hace, y cuando la respiración está quieta, el cuerpo lo está también. Así la respiración y el cuerpo se vuelven un solo movimiento, un proceso, y esto es lo que le da fuerza al yoga. Para los propósitos del yoga, mantener la unión entre la respiración y el cuerpo, particularmente alargar la exhalación y hacer una pausa después, es más importante que lograr un āsana tradicional en sí. La respiración juega un papel muy importante en la práctica de āsana. No debemos comprometer el suave fluir de la respiración para lograr el āsana.

La respiración es uno de los mejores medios para poder observarse a uno mismo en una práctica de yoga. ¿Cómo responde el cuerpo a la respiración y cómo responde ésta al movimiento del cuerpo? La respiración debería ser nuestro maestro.







Krishnamacharya demostrando nāḍī śodhana prāṇāyāma (superior) śītalī prāṇāyāma (centro) y śanmukhi mudrā.

Prāṇāyāma

El yoga recomienda dos formas posibles para lograr las cualidades de sukha (comodidad y ligereza) y de sthira (actitud alerta). El primero sirve para localizar nudos y resistencias en el cuerpo y liberarse de ellos. Esto sucede sólo poco a poco (krama), al usar el concepto de viṅyāsa krama — dar la debidaatención a la preparación correcta y a las contraposturas apropiadas mientras practicamos. El medio que utilizamos para liberar las obstrucciones y resistencias no debe afectar alcuerpo negativamente. Debemos actuar con cautela. Si forzamos el cuerpo, podremos experimentar dolor u otras sensaciones desagradables y, con el tiempo, los problemas empeorarán en lugar de mejorar, el cuerpo sólo acepta un āsana gradualmente. Cuando actuamos con suavidad nos sentiremos ágiles y podemos respirar con facilidad en cualquier postura, de esta manera obtenemos un beneficio real.

El segundo medio posible para realizar el concepto de sthirasukha consiste en visualizar la postura perfecta. Para esto, usamos la imagen del cobra Ananta, el rey de las serpientes, lo vemos cargando todo el universo en su cabeza mientras que con su cuerpo de cola proporciona una cama al señor Viṣṇu. Ananta debe estar completamente relajado para que se pueda sentir cómodo el señor. Esta es la idea de sukha. Además, la serpiente no puede ser frágil ni débil; debe ser fuerte y firme para soportar el universo. Esa es la idea de sthira. Todas estas cualidades juntas, nos dan la imagen y la sensación de un perfecto āsana.

Existe una idea falsa generalizada de que los āsanas son solamente posturas de meditación. Si leemos el comentario de Vyasa en el *Yoga Sūtra*, veremos que la mayoría de los āsanas que menciona ahí son tan complicados, que ni con la mejor voluntad del mundo podríamos conseguir el estado de dhyānaen ellos. Podemos trabajar con estas posturas y experimentar cómo se sienten, pero no podemos quedarnos en ellas por mucho tiempo. Está claro que no todos los āsanas que ahí se mencionan son para meditar. Muchos de los āsanas con los que trabajamos y aquellos que se describen en varios libros de yoga, son de una clase muy diferente. Son benéficos porque nos dan la posibilidad de sentarnos derechos, de estar parados por mucho tiempo y alcanzar más fácilmente todas las exigencias que la vida diaria nos impone.

En el *Yoga Sūtra* hay otro concepto muy interesante sobre los efectos de los āsanas . Dice que cuando los dominamos podemos manejar los opuestos. Lo cual no quiere decir andar medio desnudos en un clima frío o usar ropa de lana cuando hace calor. Más bien, significa que seamos más sensatos y aprendamos a adaptarnos, porque conociendo mejor nuestro cuerpo, podremos escucharlo y saber cómo reacciona ante diferentes situaciones.

En el sentido práctico de la palabra, deberíamos poder permanecer parados con facilidad por unos minutos, de la mismaforma que deberíamos permanecer sentados por un momento. Una de las ventajas de la práctica de āsana es que nos ayuda a acostumbrarnos a diferentes situaciones y a hacer frente a diversas exigencias. Por ejemplo, si queremos practicar prāṇāyāma, deberemos estar en la posibilidad de sentarnos erectos confortablemente por cierto tiempo. Durante la práctica de prāṇāyāma, los āsanas nos ayudan a enfocarnos en la respiración más que en el cuerpo, ya que si podemos sentarnos cómodamente y sin ningún esfuerzo, no habrá nada que distraiga nuestra concentración.

Prāṇāyāma: los ejercicios de respiracion del yoga La palabra prāṇāyāmase divide en dos partes: *prāṇa y āyāma. Āyāma* significa “estirar”o "extender” ydescribelaacción deprāṇāyāma. Prāṇa se refiere a “eso que está infinitamente en todas partes.” Con relación a nosotros los humanos, prāṇa se puede describir como algo que fluye continuamente desde algún lugar en nuestro interior, sintiéndonos y manteniéndonos vivos: es la vitalidad. En esta imagen, el prāṇa brota desde el centro a través de todo el cuerpo.

Los textos antiguos como el *Yoga Yājñavalkya* (ver anexo 1) nos dicen que alguien que tenga problemas, inquietud o esté confundido, tiene más prāṇa afuera que adentro del cuerpo. La cantidad de prāṇa afuera del cuerpo es mayor cuando nos sentimos indispuestos; en esos momentos la calidad de prāṇa y su densidad dentro del cuerpo se reduce. La poca cantidad de prāṇa en el cuerpo se expresa como una sensación de sentirse atorado o limitado. También se puede ver en la falta de dinamismo o de motivación para hacer algo; estamos apáticos o aún más, deprimidos. Podemos sufrir alguna dolencia física cuando falta prāṇa en nuestro cuerpo. Y por último, el *Yoga Sūtra* menciona que los problemas de respiración pueden tomar muy diferentes formas.[1] Por otro lado, entre más tranquilos y bien equilibrados estemos, menos prāṇa se dispersará fuera de nuestro cuerpo, y si todo el prāṇa se encuentra dentro de nuestro cuerpo, estaremos libres de estos síntomas.

Sólo puede haber una sola razón para que prāṇa no encuentre suficiente espacio en el cuerpo y esto es, que algo que no pertenece allí lo ha forzado a salir, llamémoslo "basura." Lo que estamos tratando de hacer cuando practicamos prāṇāyāmano es otra cosa que reducir esta basura, para así concentrar más y más prāṇa dentro de nuestro cuerpo.

Nuestro estado mental está muy ligado a la calidad de prāṇa que tenemos dentro. Debido a que podemos afectar el flujo de prāṇa a través del flujo de nuestra respiración, su calidad influencia nuestro estado mental y vice versa. En el yoga estamos tratando de usar estas conexiones para que prāṇa se concentre y pueda fluir dentro de nosotros libremente.

Varias fuentes llaman a prāṇa el amigo de pūruṣa (consciencia) y no ven en el flujo de prāṇa nada que no sea el trabajo de pūruṣa. Si recordamos de qué manera el grado de claridad creado por el poder de pūruṣa dentro de nosotros está directamente ligado a nuestro estado mental, la estrecha conexión entre nuestra mente y prāṇa es obvia.

Se puede entender prāṇa como la expresión de pūruṣa, pero a los dos se les puede encontrar dentro y fuera del cuerpo. Ver figura 25. Entre más satisfecha y mejor se sienta una persona, más prāṇa habrá en su interior. Pero, entre más molesta esté, más prāṇa se disipará y se perderá. Una definición de la palabra yogui es "uno cuyo prāṇa se encuentra todo dentro de su cuerpo." El objetivo en prāṇāyāmaes evitar lo más posible que prāṇa se filtre al exterior, para así reducir la cantidad que está afuera del cuerpo.

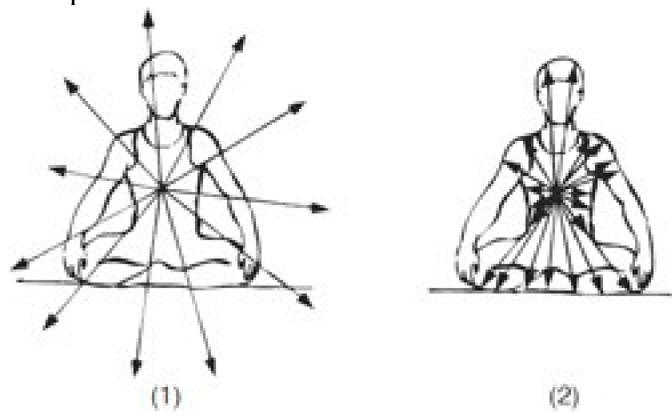


Figura 25. Una persona enferma o inquieta dispersa prāṇa más allá de su cuerpo (1) porque hay bloqueos impidiendo que prāṇa fluya hacia dentro. Una persona saludable y en paz guarda más prāṇa dentro de su cuerpo (2).

Todo lo que sucede en la mente influencia a la respiración,que se vuelve más rápida cuando estamos excitados y más lenta cuando estamos relajados. Para influenciar nuestro prāṇa debemos ser capaces de hacer lo mismo con la mente. A menudo, nuestras acciones dañan la mente, causando que prāṇa salga del cuerpo. Con la práctica diaria de prāṇāyāmainvertimos este proceso, del mismo modo que un cambio en el patrón de respiración influencia a la mente.

La idea de que prāṇa exista dentro o más allá del cuerpo se puede entender como un símbolo de nuestro estado mental. Cuando la mente es tan clara como un vidrio transparente, no hay nada

que pueda molestar al cuerpo; no hay basura por ahí. Por el otro lado, si notamos indecisión, descontento, miedo de hacer algo porque sería inapropiado, etcétera, podemos suponer que hay obstrucciones en el sistema y que no ocurren sólo en el cuerpo físico, sino que existen aún más en la mente, en la consciencia. El origen de toda clase de basura que encontramos en nosotrosmismos es avidyā, esto es, el conocimiento incorrecto. Por lo tanto, el concepto de que los yoguis son personas que llevan todo su prāṇa dentro del cuerpo, significa que son sus propios amos.

La unión entre la mente y la respiración es muy significativa. El *Yoga Sūtra* dice que cuando practicamos prāṇāyāma, poco a poco quitamos el velo de la mente y la claridad es cada vez mayor. Así, la mente está lista para una meditación profunda.[2] De acuerdo al *Yoga Sūtra*, podemos decir que, ante todo, prāṇāyāmase concentra en la respiración, o seaque estoy más consciente de que respiro; de mi inhalación y mi exhalación, y probablemente de las pausas que ocurren de forma natural entre las respiraciones. Entonces el siguiente paso es hacer esta pregunta: ¿Cómo puedo permanecer consciente de mi respiración?

En prāṇāyāmadirigimos nuestra atención a la respiración. Por lo tanto, al practicarlo es muy importante tener una mente alerta, ya que los procesos que se están observando son muy sutiles. No hay movimiento visible del cuerpo como en la práctica de un āsana; debemos tener plena consciencia de sentir y experimentar el movimiento de la respiración dentro de nosotros. El único proceso dinámico es respirar. Patañjali nos da unas cuantas sugerencias prácticas para mantenernos atentos en la respiración. Por ejemplo, podemos enfocarnos en un lugar en nuestro cuerpo donde podamos sentir u oír la respiración. O podemos tratar de seguir el movimiento de la respiración en el cuerpo, sintiendo la inhalación desde el centro de la clavícula, hacia abajo a través de la caja torácica hasta el diafragma, y seguir la exhalación hacia arriba desde al abdomen. Otra forma de estar atentos a la respiración es sentir en las fosas nasales por dónde entra y sale del cuerpo. También es posible escuchar la respiración, especialmente si se hace un suave sonido al contraer un poco las cuerdas vocales, una técnica prāṇāyāmaconocida como *ujjāyī*.

Sugerencias como estas nos ayudan a poner nuestra atención enla respiración y a evitar que nuestra práctica sea mecánica nada más. La meta de prāṇāyāmano es hacer que la inhalación y la exhalación tengan cierta relación entre ellas, ni establecer una duración particular de respiración. Si ejercicios como éste nosayudan a concentrarnos en nuestro prāṇāyāma, magnífico. Pero elverdadero propósito de las diversas técnicas y las relaciones entre la inhalación y la exhalación es, ante todo, proporcionarnos muchas posibilidades diferentes para seguir la respiración y hacer que la mente se involucre en sus actividades. De esta forma, prāṇāyāmanos prepara para la quietud de la meditación.

La respiración relaciona directamente a la mente con nuestro prāṇa, pero lo que no debemos hacer es imaginarnos que mientras inhalamos, prāṇa fluye en nosotros. Este no es el caso. Prāṇa entra en el cuerpo por medio del movimiento, cuando hay un cambio positivo en la mente. Desde luego, nuestro estado mental no se altera con cada inhalación o exhalación; al contrario, esto ocurre a través de un largo periodo de tiempo. Si estamos practicando prāṇāyāmay notamos un cambio en nuestra mente, estosignifica que hace tiempo que prāṇa ha entrado en nuestro cuerpo. Ante todo, los cambios de la mente se pueden observar en nuestra relación con los demás. Esta relación es la verdadera prueba para saber si en realidad nos hemos entendido mejor.

Sin prāṇa no hay vida. Podemos imaginar que fluye en nosotros cuando inhalamos, pero también es el poder detrás de la exhalación. Además, se transforma en varios poderes dentro del cuerpo y se involucra en los procesos que aseguran que nos liberemos de lo que ya no necesitamos. Esto no se refiere a los procesos de eliminación física únicamente, sino que es el poder de prāṇa el que puede liberar nuestra mente de los bloqueos y así, conducirnos a una mayor claridad. La exhalación cumple con esta función: libera lo superfluo y remueve lo que se podría convertir en obstáculos, para que así, prāṇa pueda fluir en nuestro interior libremente.

Las formas de prāṇa

Existen cinco formas de prāṇa, todas tienen diferentes nombres, de acuerdo con las funciones del cuerpo con las que están relacionadas. Estas formas son:

Udāna-vāyu, corresponde a la región de la garganta y a la función del habla.

Prāṇa-vāyu corresponde a la región pectoral.

Samāna-vāyu corresponde a la región central del cuerpo y a la función de la digestión.

Apāna-vāyu corresponde a la region del abdomen bajo y a la función de eliminación.

Vyāna-vāyu corresponde a la distribución de energía a todas las áreas del cuerpo.

Nos ocuparemos de dos formas: prāṇa-vāyu y apāna-vāyu.

A lo que entra en el cuerpo se le llama prāṇa y a lo que sale apāna. Este último término también se refiere a la región del bajo abdomen y a todas las actividades que se realizan ahí. Describe esa parte de prāṇa que tiene una función de eliminación y le da energía, también se refiere al vientre bajo y a la basura que se recoge ahí, cuando el poder de prāṇa no se halla en estado de equilibrio. Algunas veces decimos que una persona tiene demasiado apāna cuando es lenta y pesada. En ocasiones se necesita apāna como una energía pránica, pero en realidad cuando toma la forma del desperdicio que resulta de activar esta energía, impide que prāṇa se desarrolle adentro de nosotros. Todas las formas de prāṇa son necesarias, pero para que sean efectivas deben encontrarse en un estado de equilibrio entre ellas. Si alguien tiene mucha basura en la región del abdomen bajo, consumirá mucha energía ahí, por lo tanto, debe poner atención a este desequilibrio. La meta será reducir apāna lo más posible.

Apāna en forma de una sustancia de desperdicio se acumula debido a muchos factores, algunos de los cuales están fuera de nuestro control. La práctica de yoga se propone reducir estas impurezas. Se dice que una persona tiene más apāna cuando no puede retener la respiración o exhalar lentamente debido a una respiración corta. Una superabundancia de apāna nos conduce a tener problemas en todas las áreas del cuerpo. Tenemos que reducir apāna para que podamos traer más prāṇa a nuestro cuerpo.

Cuando inhalamos, introducimos prāṇa a nuestro cuerpo desde afuera y durante la inhalación se encuentra con apāna. Al exhalar, el apāna dentro del cuerpo se mueve hacia el prāṇa. Prāṇāyāmaes el movimiento de prāṇa hacia el apāna y vice versa. De forma similar, al retener la respiración después de inhalar, prāṇa se mueve hacia apāna y se mantiene ahí. Retener la respiración después de exhalar mueve el apāna hacia el prāṇa.

Agni, el fuego de la vida

¿Qué pasa dentro de este movimiento de prāṇa y apāna? De acuerdo con el yoga, tenemos un fuego, *agni*, en el cuerpo, situado en los alrededores del ombligo, entre el prāṇa-vāyu y el apāna-vāyu. La flama está constantemente cambiando de dirección: al inhalar, el aliento se mueve hacia el vientre, causando una corriente de aire que dirige la flama hacia abajo, igual que en una chimenea; durante la exhalación, la corriente de aire mueve la flama en dirección opuesta, trayendo con ella la sustancia de desperdicio recién quemada. No es suficiente quemar la basura; la debemos sacar del cuerpo. Un patrón de respiración donde la exhalación es dos veces más larga que la inhalación, tiene el propósito de dar más tiempo durante la exhalación para liberar al cuerpo de sus bloqueos. Todo lo que hacemos para reducir la basura dentro de nuestro cuerpo, es un paso hacia la liberación de nuestros bloqueos. Con la siguiente inhalación llevamos la flama otra vez al apāna. Si no sale de nuestro cuerpo todo el desperdicio quemado, la flama perderá algo de su poder.

Algunas posturas físicas ayudan a reunir al fuego con la basura. En todas las posturas invertidas, el agni se dirige hacia el apāna. Esta es la razón por la cual el yoga le da tanto valor a los efectos de limpieza de las posturas invertidas. La limpieza se intensifica cuandocombinamos las posturas invertidas con las técnicas de prāṇāyāma.

Todos los aspectos de prāṇāyāmatrabajan juntos para liberar al cuerpo de apāna, para que así, prāṇa encuentre más lugar adentro. Cuando el desperdicio se desecha, prāṇa llena en el cuerpo el espacio que en realidad le pertenece. Tiene su propio movimiento y no se puede controlar. Lo que podemos hacer es crear las condiciones en las cuales pueda entrar en el cuerpo e impregnarlo.

El *Yoga Sūtra* describe el flujo de prāṇa con una hermosa imagen: si un agricultor quiere regar sus parcelas, no tiene que acarrear el agua en cubetas por todos sus campos, sino que sólo tiene que abrir la parte de arriba del muro de contención. Si ha distribuido bien sus terrazas y nada bloquea el flujo del agua, ésta llegará hasta el último terreno y la más lejana brizna de hierba recibirá el agua sin su ayuda.[3] En prāṇāyāmatrabajamos con la respiración para quitar los bloqueos

del cuerpo. El prāṇa, siguiendo la respiración, fluye a los espacios limpios por sí mismo. De igual manera usamos la respiración para hacer posible el flujo de prāṇa.

Si entendemos a prāṇa como una expresión de pūruṣa, tenemos tan pocas posibilidades de trabajar directamente en prāṇa como las tenemos de influenciar nuestro pūruṣa directamente. Por medio de la respiración y de la mente podemos influenciar a prāṇa. Al trabajar con ellas a través de prāṇāyāma, creamos las condiciones óptimas para que el prāṇa fluya hacia adentro libremente.

Aspectos practicos de prāṇāyāma Del mismo modo que las actividades de la mente influencian la respiración, ésta lo hace con nuestro estado mental. Cuando trabajamos con ella, tenemos el propósito de regularla paracalmar nuestra mente y enfocarla a la meditación. A menudo las personas preguntan si prāṇāyāmaes peligroso. Puedo asegurarles que practicarlo es tan seguro como lo son los āsanas o cualquier otra práctica. Prāṇāyāmaes una respiración consciente. Mientraspongamos mucha atención a cómo reacciona el cuerpo durante prāṇāyāma, no hay nada que temer.

Los problemas pueden llegar cuando alteramos la respiración y no reconocemos o no atendemos a una reacción negativa del cuerpo. Se notará de inmediato cuando alguna persona está luchando por respirar profunda y regularmente, sentirá la necesidad de tomar un poco de aire entre las respiraciones largas y cortas. Una regla importante de la medicina ¡yurvédica dice que nunca se deben reprimir las necesidades naturales del cuerpo. Aún durante una práctica de prāṇāyāmadebemos permitirnos tomar un poco de aire, si sentimos que lonecesitamos.Sólo laspersonas que puedenregular la respiración de verdad, deberían practicar prāṇāyāma. Quienes sufren de una falta de aliento crónica o de cualquier otro trastorno de respiración, no deberían intentar practicar prāṇāyāmahasta que estén listos para hacerlo. Aquellos āsanas que aumentan el volumen de los pulmones y liberan los músculos de las costillas, espalda y diafragma nos pueden preparar para prāṇāyāma. Como por ejemplo, una flexión para atrás y una flexión hacia delante como contrapostura. Además, una práctica apropiada deāsana estimula el desarrollo del prāṇāyāma. Cuando una persona empieza a descubrir el yoga no sólo puede practicarlo, sino quedebe hacerlo y esto, con la guía de un buen maestro.

El objetivo de la práctica de prāṇāyāmaes dar énfasis a la inhalación, a la exhalación o al retener la respiración. Al énfasis en la inhalación se le llama *pūraka prāṇāyāma*. La forma en la cual la exhalación se alarga mientras que la inhalación permanece libre, *es recaka prāṇāyāma. Kumbhaka prāṇāyāma* se enfocaen la retención de la respiración. En kumbhaka prāṇāyāmaretenemos la respiración después de inhalar, de exhalar o después de las dos.

En cualquiera de las técnicas que usted escoja, la parte más importante de prāṇāyāmaes la exhalación. Si la calidad de la exhalación no es buena, toda la práctica de prāṇāyāmase afectará negativamente. Cuando alguna persona no puede exhalar lento y rápido, esto quiere decir que no está listo para realizar prāṇāyāma, ni mentalmente ni de ninguna otra forma. Al respecto, algunos libros hacen la siguiente advertencia: si la inhalación es fuerte no tenemos por qué preocuparnos, pero si la exhalación es desigual, es el signo de una enfermedad, ya sea presente o inminente.

¿Cuál es el motivo de este énfasis en la exhalación? El propósito esencial del yoga es eliminar impurezas y reducir avidyā. A través de esta sola eliminación, se obtienen resultados positivos. Cuando se quita el bloqueo de una cañería, el agua *tiene* que fluir. Si hay algo dentro de nosotros que impide un cambio, entonces lo que necesitamos hacer es sólo remover el obstáculo y el cambio se efectuará. La exhalación es de importancia vital porque trans-porta las impurezas del cuerpo, haciendo más espacio para que prāṇa entre.

Con frecuencia, cuando se habla de prāṇāyāmase enfatiza la retención de la respiración. Aun los textos antiguos hablan sobre la respiración en general y no sólo de kumbhaka, la retención de la respiración. El *Yoga Sūtra* estudia la respiración en este orden de importancia: bāhya vṛtti o exhalación como la más importante, después abhayantara vṛtti o inhalación, en segundo término y al final stambha vṛtti o la retención de la respiración.[4] Todos estos son aspectos de prāṇāyāma. No se interese únicamente en retener la respiración; muchas personas piensan que pueden progresar más rápido por el camino del yoga, practicando técnicas para retener la respiración, pero de hecho, al hacer este énfasis pueden surgir problemas.

El principio más importante de prāṇāyāmaes este: sólo cuando nos hemos vaciado, podemos tomar un nuevo aliento y sólo cuando llevamos el aliento dentro de nosotros podemos retenerlo. Si no podemos aspirar y exhalar totalmente, ¿cómo vamos a retener nuestra respiración? Los ejercicios de retención de la respiración deben hacerse de tal manera que nunca molesten la entrada o salida del aliento. Cuando alcanzamos el estado donde hemos mejorado nuestra habilidad de aspirar y exhalar para la respiración, entonces ésta se puede volver importante, porque mientras la retenemos, el aliento está en reposo y se espera que junto con él, la mente lo esté también.

Tecnicas de prāṇāyāma

Ujjāyī

En una de las prácticas de prāṇāyāma llamada *ujjāyī*, o respiración de garganta, deliberadamente contraemos un poco la laringe, estrechando el paso del aire. Esto produce un leve ruido en la garganta mientras respiramos. La traducción de *ujjāyī* es "lo que aclara la garganta y domina el área del pecho." Se debe pedir ayuda a un maestro para decidir si esta es la técnica de respiración más conveniente para uno, y si no, cuál sería la mejor.

La respiración Ujjāyī tiene muchas variaciones. Por ejemplo, podemos aspirar por la garganta y entonces tapar una fosa nasal y dejar un poco abierta la otra para exhalar. A esta técnica se le llama *anuloma ujjāyī*.[5] En una técnica prāṇāyāmallamada *viloma ujjāyī*, inhalamos por la fosa nasal y expiramos por la garganta. Esta técnica se usa para prolongar la inhalación. En ujjāyīprāṇāyāmaes importante seguir la siguiente regla: cuando regulemos la respiración a través de la fosa nasal, nunca respiremos por la garganta al mismo tiempo.

Nāḍī śodhana

En la técnica para prolongar la exhalación y la inhalación, respiramos alternando las fosas nasales y no usamos la garganta para nada. Cerramos una fosa y mantenemos la otra parcialmente cerrada, entonces aspiramos primero por la izquierda, y exhalamos por la derecha, luego aspiramos por la derecha y exhalamos por la izquierda y así sucesivamente. Para controlar la abertura de las fosas utilizamos un mudrā de mano. A esta técnica se le llama nāḍī śodhana, nāḍī es el pasaje o la vena por la que fluye la respiración y la energía; śodhanasignifica "limpieza." La figura 26 muestra la posición de la mano para nāḍī śodhana. Por lo general, trabajamos por mucho tiempo con ujjāyīantes de introducir nāḍī śodhanaa nuestra práctica.



Figura 26. La posición de las manos para nāḍī śodhana. El lugar donde el cartílago empieza (1) es la parte más estrecha del tabique nasal. Colocamos ahí el pulgar y el anular en la posición llamada mrgi mudrā (el mudrā venado) (2) para regular la respiración con una presión suave. Vista de perfil, la sombra de esta posición de la mano semeja la cabeza de un venado.

Tradicionalmente, a muchos mudrā de mano se les describe con nombres de animales.

Si tiene gripa o si sus fosas nasales están bloqueadas de alguna manera, no debe practicar la respiración por fosas alternadas. Si se fuerza la respiración a través de las fosas puede traernos complicaciones. En prāṇāyāmaes importante seguir esta regla: no debe forzar nada bajo ninguna circunstancia. Si se usan las fosas para controlar la respiración, éstas no deben tener ninguna obstrucción. Si no es así, se debe practicar la respiración de garganta.

Śītalī

Otra técnica de respiración muy útil incluye el uso de la lengua. Durante la aspiración hacemos una curva juntando las orillas de la lengua para que se forme una especie de tubo, entonces respiramos a través de él. Durante la inhalación el aire pasa por la lengua húmeda, enfriando y refrescando la garganta. Para estar seguros deque la lengua permanece húmeda, la doblamos hacia atrás lo más posible presionándola contra el paladar durante toda la exhalación, para que en la siguiente respiración esté tan fresca como al principio. Podemos exhalar por la garganta o a través de las fosas alternadas. A esta técnica se le llama *śītalī prāṇāyāma. Śīta* significa "fresco."

Aquellas personas que no pueden enrollar la lengua de esta manera, pueden lograr el mismo efecto de frescura utilizando otratécnica, en la cual abren un poco la boca separando los dientes de abajo de los de arriba al momento de aspirar, y colocan la lengua con cuidado en el espacio entre los dientes, una posición en la cual el aire puede aún fluir sobre la lengua. Exhalan otra vez por la garganta o por las fosas alternadas. Esta clase de respiración se llama *śītkarī prāṇāyāma*.

Las técnicas de ujjāyī, nāḍī śodhanay śītalī nos ayudan a dirigir nuestra atención a donde se encuentra la respiración en nuestro cuerpo. Este enfoque nos ayuda a unificar la mente, que esuna contribución esencial para los efectos físicos de cualquiera de las técnicas prāṇāyāmaque estemos practicando.

Kapālabhātī

Esta es una técnica que respiración que se usa en especial para limpiar. Si tenemos mucha mucosidad en los pasos de aire o sentimos presión y bloqueos en el pecho, a menudo se recomienda respirar rápido. En esta práctica, deliberadamente respiramos más rápido y al mismo tiempo utilizamos la respiración abdominal (esto es, de diafragma) y no la de pecho. En kapālabhātīla respiración es corta, rápida y fuerte. Usamos los pulmones como bombas, creando tanta presión cuando expelen el aire, que los pasos se limpian de basura desde los pulmones hasta las fosas nasales. *Kapāla* significa "cráneo" y *bhātī* "lo que trae ligereza." Es bueno hacer Kapālabhātī cuando sentimos la cabeza pesada o confusa. Si tenemos problemas con los senos nasales o si sentimos entumecida el área alrededor de los ojos, kapālabhātīpuede ayudar a limpiar esta área también.

Bhastrika

Esta palabra quiere decir "fuelle." En la respiración bhastrika el abdomen se mueve como un par de fuelles. Si una fosa está tapada, entonces aspiramos el aire rápidamente por la fosa abierta y exhalamos fuerte por la otra.

Las técnicas de respiración kapālabhātīy el bhastrika comparten el mismo principio general, en concreto, que limpiamos los pasajes de las fosas nasales con la fuerza de la respiración. No hay duda que debemos ser muy cuidadosos con estas técnicas, porque existe el peligro de crear tensión en la respiración. Al hacerlo rápido, podemos marearnos; por esta razón siempre terminamos la práctica de kapālabhātīcon algunas respiraciones lentas. Es importante que no respiremos rápido muchas veces, sino que después de unas cuantas rápidas hagamos otras tantas lentas, en las que pongamos énfasis en la exhalación prolongada.

El proceso gradual de prāṇāyāma Cuando nos comprometemos con la práctica de prāṇāyāma, lo debemos hacer paso a paso. Es importante que descansemos unos minutos después de que terminamos nuestra práctica de āsana y antes de empezar prāṇāyāma, ya que estamos iniciando algo nuevo: dirigir nuestra atención hacia la respiración y no al cuerpo. El tiempo entre la práctica de āsana y la de prāṇāyāmano es sólo para descansar, también ayuda a nuestra mente a

hacer la transición de una práctica a la otra. Si no descansamos entre las dos podemos desarrollar tensiones, debido a que el cuerpo no puede hacer una transición inmediata. Siempre debemos descansar entre la práctica de āsana y la de prāṇāyāma.

Al practicar prāṇāyāma es importante encontrar una posición, sentados, en la cual podamos permanecer por largos periodos y pararnos sin sentir rigidez. Un aspecto importante de nuestra postura prāṇāyāmaes conservar la espina derecha. Para muchas personas arrodillarse es cómodo; a otras les es más fácil sentarse con las piernas cruzadas en posición de flor de loto; aún es aceptable sentarse en una silla. Para las personas que se están recuperando de problemas como enfermedades del corazón, se recomienda que se recuesten en un sillón para hacer sus ejercicios de respiración. Debido a que en prāṇāyāmaestamos tratando, más que nada con la respiración, al sentarnos para efectuar esta práctica, el cuerpo no debe de molestar a la respiración. Lo que más nos importa en la práctica de āsana es el cuerpo. Al usar aquí la respiración, debemos adoptar unapostura para prāṇāyāmaen la cual pongamos una mínima atención al cuerpo. Lo único que se pide durante prāṇāyāmaes que estemos cómodos y que tengamos la espina derecha.

La figura 27 muestra las posibles posturas para la práctica de prāṇāyāma. Padmāsana o la postura de flor de loto (1) es una buena posición para practicar prāṇāyāmay bandha, siempre y cuando podamos permanecer en ella cómodamente. La otra posición con las piernas cruzadas, siddhāsana (2) y sukhāsana (3) son más cómodas e igual de efectivas. Pocas personas pueden permanecer sentadas por mucho tiempo en vīrāsana(4), pero la mayoría de nosotros tenemos la tendencia a encorvar la parte baja de la espalda en esta posición. En vajrāsana(5) tenemos la disposición de hundir la espalda. Otra postura buena es sentarse derechos en un taburete.

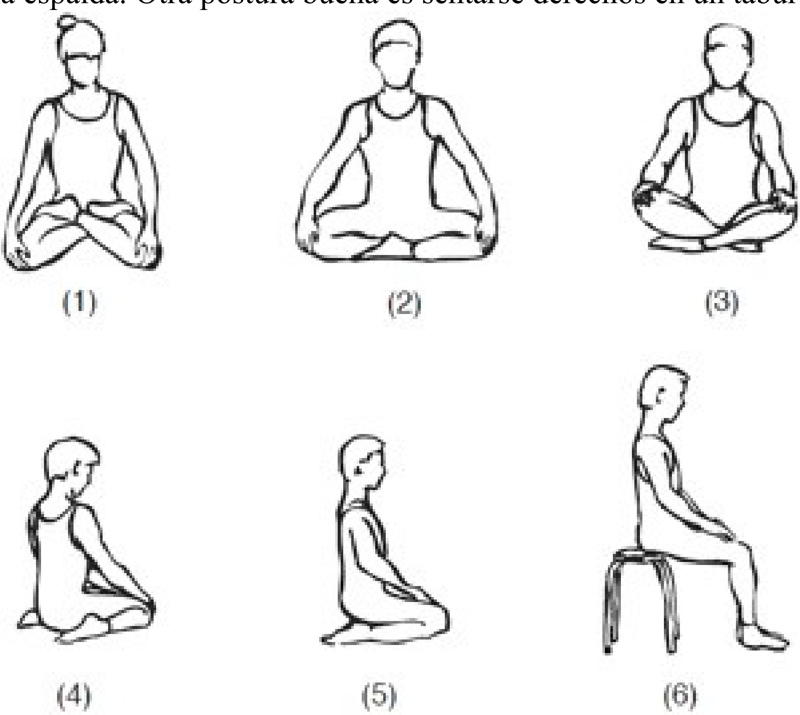


Figura 27. Posturas para prāṇāyāma.

La postura sentada que escojamos dependerá de la duración de nuestra práctica de prāṇāyāma. Digamos que queremos hacer veinte respiraciones, dando cinco segundos a cada inhalación y a cada exhalación. Eso no nos tomará más de tres minutos. Existen varias posiciones en las cuales podemos sentarnos cómodamente por este tiempo. Pero si planeamos nuestra práctica para que incluya aspiraciones y exhalaciones de más de cinco segundos, que incluya retención de respiración y veinticuatro respiraciones, la posición que fue confortable para tres minutos no lo va a ser para está práctica más larga. Por lo tanto debemos escoger una posición más sencilla. Entre más larga sea nuestra práctica de prāṇāyāma, necesitaremos una postura sentada más cómoda.

La proporción de la respiración Además de las diversas técnicas de respiración, la proporción de las diferentes fases de la respiración entre ellas, es muy importante. Ya hemos descrito de varias maneras cómo se pueden enfatizar las diferentes fases de la respiración. En prāṇāyāmatambién se puede arreglar la proporción entre la inhalación y la retención que le sigue, entre la exhalación y la retención después de ésta. Las muchas posibilidades de estas proporciones se pueden dividir en dos categorías aproximadamente.

Que la inhalación, la exhalación y la retención tengan la misma duración. Lo llamamos *samavṛttiprāṇāyāma(sama* significa "lomismo" y *vṛtti* "mover"). Esta clase de práctica de prāṇāyāmaes buena para las personas que usan un mantra en sus ejercicios de respiración; pueden hacer la aspiración, la exhalación y la retención de cada respiración, con el mismo número de repeticiones de mantra.

Las distintas fases de la respiración tienen diferente duración. Se llama *viṣamavrtti prāṇāyāma*. La regla general de esta práctica es permitir una exhalación dos veces más larga que la inhalación.

Otro punto importante en la práctica de prāṇāyāmaes saber cómo encontrar la proporción apropiada de respiración, para nuestras necesidades individuales. No siempre respiramos en la misma proporción; podría ser que necesitáramos un nuevo porcentaje, para mantenernos atentos en la práctica o porque tuviéramos que tomar en cuenta otras necesidades inmediatas. Si la relación de respiración es muy fácil, nuestra práctica de prāṇāyāmase volverá mecánica y sí es muy complicada, podrá crear una resistencia que por sí sola causará problemas.

Se deben de tener en cuenta dos factores para escoger una proporción de respiración apropiada: qué podemos hacer y cuáles son nuestras metas. En este momento lo que podemos hacer dependede qué tan bien inhalamos, retenemos la respiración, exhalamos y retenemos la respiración otra vez. Es fácil descubrirlo si observamos nuestra respiración durante la práctica de āsana. Nos podemos dar una buena idea de los límites de nuestra respiración, al observar si ésta se tambalea cuando el cuerpo le exige más, en ciertas posturas.

Aquí tenemos un ejemplo de cómo podemos observar nuestra respiración en los diferentes āsanas , para encontrar la proporción de respiración adecuada, según nuestras necesidades. Escojamos tres posturas diferentes: una flexión hacia delante como paścimatānāsana, una flexión hacia atrás como bhujaṅgāsana y sarvāngāsana o pararse sobre los hombros, una postura en la cual el área de la garganta se restringe y los órganos abdominales presionan al diafragma. En estos āsanas , aspiremos y exhalemos en la misma duración, digamos, seis segundos para cadauna. Ahora imaginemos que el resultado es éste: la respiración es cómoda y libre en la flexión hacia delante; en la flexión hacia atrás, tanto la inhalación como la exhalación son más cortas y al pararse sobre los hombros la exhalación es buena pero la inhalación es demasiado corta. De este experimento podemos deducir que tenemos dificultades para alargar la inhalación.

Creo que debería ampliar esta explicación. Lo más probable es que podamos hacer la exhalación tan larga como queramos, al flexionarnos hacia delante, porque la contracción del diafragma y del abdomen no se restringe, así la exhalación es fácil. De la misma manera, en la postura invertida podemos prolongar la exhalación tanto como queramos. Por lo general es más difícil exhalar suavemente en esta posición, porque el peso de los órganos abdominales en el diafragma empujan hacia fuera el aire y así se acelera la exhalación. Si alguien puede controlarla a pesar de esto, entonces le será fácil prolongar la respiración en prāṇāyāma. La inhalación corta en bhujaṅgāsana (una postura que estimula la inhalación como el ritmo natural de respiración)y la inhalación corta al pararse sobre los hombros muestran que, de algún modo, la fase de inhalación en nuestro ciclo de respiración se restringe. Los āsanas no sólo nos hablan de nuestrocuerpo. Si establecemos una proporción en la cual la inhalación y la exhalación tengan la misma duración y observamos la respiración por cierto tiempo en varios āsanas , también podemos aprender mucho de la respiración.

A partir de este ejemplo podemos diseñar una práctica de prāṇāyāmaen la cual la exhalación se prolongue más que la inhalación. Podríamos decidir respirar en una proporción de 1:2, esto es, haciendo la exhalación dos veces más larga que la inhalación. Al hacerlo, estimulamos a los

pulmones para que se llenen completamente, lo que a su vez, ayudará a una inhalación más grande. Para prolongar la inhalación debemos trabajar con la exhalación.

Siempre debemos considerar las cosas más obvias, antes de hacer preguntas como ésta en nuestra práctica. Si somos principiantes en el yoga y sólo hemos hecho unos pocos ejercicios y ahora queremos practicar prāṇāyāma, no nos debemos imponer metas muy ambiciosas, como por ejemplo, que con sólo un mes de práctica podamos retener la respiración o retenerla después de exhalar a los dos meses de práctica. Al principio nuestras metas deben enfocarse más en encontrar lo que necesitamos, para desarrollar un interés más profundo en nuestra práctica. Sólo debemos incrementar el tiempo de la retención de la respiración después de inhalar y exhalar gradualmente. En cada nivel, es importante que después de cada sesión de prāṇāyāmaque hayamos escogido correctamente nos sintamos bien, de la misma manera que lo deben estar nuestro cuerpo y nuestra respiración. Si ponemos atención a lo anterior, practicaremos de tal manera que al final nos será posible ejercitar todo tipo de prāṇāyāma.

Nuestras metas determinan lo que podríamos hacer a corto plazo; están relacionadas con nuestras necesidades y con la dirección que tomará nuestro yoga. Debemos aceptar el lugar donde nos encontramos y luego movernos hacia donde queremos ir. En el yoga, la noción de movernos del punto donde estamos ahora al punto que queremos alcanzar debe estar presente siempre. Con seguridad ésta es una de las definiciones del yoga.

Enfoque en prāṇāyāma

Existen algunas técnicas que nos ayudarán a mantener la concentración en prāṇāyāma. Al concentrarnos en la respiración, podemos enfocarnos en el flujo del aliento, su sonido o en el lugar donde está ocurriendo la mayoría del trabajo. Lo anterior se determinará por la fase en la que nos encontremos. Por ejemplo, durante la exhalación y al retener la respiración después de aquella, nuestra concentración está dirigida hacia el abdomen. Porlocontrario, se dirige hacia laregión pectoral cuando inhalamos y retenemos la respiración después de inhalar.

A unque parezca fácil, de hecho, seguir sólo el movimiento de la respiración es muy difícil, porque suele cambiar en el momento en que nos concentramos en ella y así optamos por controlar la proporción de la respiración natural, sólo para perjudicarla. Cuando seguimos la respiración nos inclinamos a seguir una de dos direcciones, ya sea que nos ocupemos de sentirla o sólo la observemos. Si es esto último, no tenemos que hacer nada con la actividad de la respiración en sí. Es como observar el flujo de un río. Cuando logramos hacerlo, nos encontramos casi en un estado de meditación. Esta es la razón por la cual a veces se nos aconseja que sólo observemos la respiración: al hacerlo, nuestra mente se tranquiliza. No es fácil, pero es maravilloso.

Hay otras técnicas que nos ayudan a mantener la concentración en prāṇāyāma. Una de ellas es llamar a nuestra mirada interna, una práctica en la cual sostenemos los ojos en una posición fija con los párpados cerrados. Usamos tanto nuestros ojos que no es fácil mantenerlos quietos. Ya sea que estemos mirando o escuchando, oliendo o probando, de una u otra manera nuestros ojos siempre están involucrados; por lo tanto siempre tienen mucha presión. Cerrar los ojos es un momento muy importante en prāṇāyāma. En la mirada interna dirigimos los ojos como si estuvieran viendo el vientre, el ombligo, la punta de la nariz o el punto entre las cejas. O sostenemos una imagen ante nuestros ojos, como por ejemplo una luna llena, un amanecer o el signo de un mantra.

Mirar es un ejercicio. Cuando empezamos a practicar este tipo de miradas, corremos el riesgo de tener dolores de cabeza si lo hacemos durante la aspiración y la exhalación. Se aconseja empezar este ejercicio de la manera que se prefiera, pero sólo mientras se retiene la respiración. Es más fácil así, porque todo está quieto.

La mirada interna no es natural. Por lo general los ojos se están moviendo constantemente, aún cuando están cerrados. En esta técnica de mirada interna tratamos de conservarlos fijos en un punto específico. De cierta manera es como si ignoráramos a los demás sentidos. El efecto es hacer descansar a los sentidos.

Otra técnica que nos ayuda a mantener la concentración durante prāṇāyāmaes usar las manos y los dedos. A menudo vemos posiciones de mano como la de las imágenes de Buda. A las posiciones de las manos se les llama *hasta mudrā. Hasta* significa “mano” y *mudrā* tiene muchos

significados, pero aquí podemos entenderla como un símbolo.

Existen muchas posiciones de mano. La posición de una mano descansando en la otra es *dhyāna mudrā*, el mudra de contemplación. En el *cin mudrā*, el pulgar y el índice de la mano izquierda se colocan como en un círculo (la mano derecha se usa para regular larespiración por las fosas). Cuando nuestra mente se distrae durante prāṇāyāmalos dedos se separan y así, podemos notar que hemos perdido la concentración. De esta manera el mudrā también puede ser una forma para asegurar nuestra concentración en la respiración.

Para usar estas técnicas de enfoque al máximo, lo mejor es emplear sólo una, a través de toda la práctica de un día. Es más fácil descubrir algo cuando enfocamos nuestra atención en una técnica, que si se divide la atención en varias experiencias. Si usted va de un enfoque a otro durante el curso de doce respiraciones, podrá perder la concentración totalmente.

Para terminar, una palabra para recordar. Se dice que debemos hacer por lo menos doce respiraciones en cualquier sesión de prāṇāyāma. El número doce se relaciona con un antiguo ritual hindú en el cual contamos con los dedos, colocando el pulgar en varias posiciones en la mano cada vez que aspiramos, empezando en la base del índice. La figura 28 muestra el orden en que se cuentan las respiraciones.

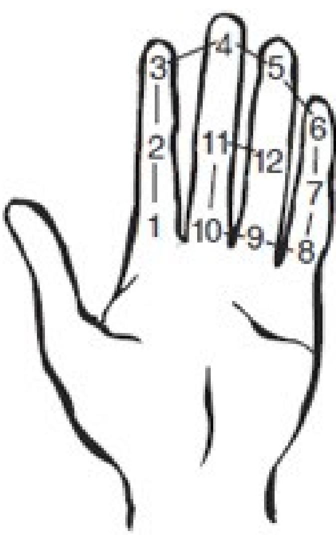


Figura 28. El método tradicional para contar las respiraciones en prāṇāyāma.

Mas pensamientos sobre prāṇāyāma P: Es muy difícil para mi contar mientras estoy reteniendo la respiración.

R: Eso es interesante. De hecho, retener la respiración nos proporciona un momento de quietud, un momento en el cual podríamos hacer algo como contar. Aún más, se dice que el mejor momento para introducir un mantra no es al inhalar o al exhalar, sino mientras retenemos la respiración. Algunos mantras son muy largos. Los podemos recitar precisamente mientras retenemos la respiración, porque no tenemos que estar concentrados en ella. Se dice que un momento de retención de respiración es un momento de meditación, un momento de dhyāna.Por esto su comentario me sorprende. Puede ser que usted deba usar el método de contar con el dedo; sólo coloque el pulgar en una articulación de un dedo al momento de inhalar, entonces cambie el pulgar a otra articulación, a un ritmo de un golpe por segundo, para contar la duración de la retención. A veces esto ayuda. La meta final será no hacer uso de ninguna técnica.

P: ¿En verdad deberíamos poder practicar prāṇāyāmasin contar las respiraciones, o las proporciones entre las fases de la respiración?

R: Sí. ¿Qué cosa es prāṇāyāmaque ser uno con la respiración? Pero es muy difícil, por eso tenemos tantas técnicas. Normalmente nuestro cuerpo tiene su propio ritmo y no estamos conscientes de nuestra respiración. Al contar estamos ocupados en ella. Muchas personas dicen que prāṇāyāmaes aburrido; dicen que el sólo hecho de sentarse allí y hacer ejercicios de respiración es

muy ridículo. Parece que los āsanas son un reto mayor y producen un resultado visible. Pero cuando estamos totalmente ocupados en prāṇāyāma, entonces ¿quién se aburre con los números? Contar o marcar la respiración, las proporciones y las técnicas, sólo son los medios y no las metas. La meta es no usar ninguna técnica en lo absoluto. Cuando podemos estar sólocon la respiración, observándola activamente, entonces estamos practicando la forma más elevada de prāṇāyāma. Pero es más fácil decir que hacer.

P: ¿Puede decirnos algo más sobre retener la respiración después de exhalar?

R: Usamos esta clase de respiración cuando queremos enfocar nuestro trabajo en el área abdominal. Por lo general, retener la respiración después de exhalar es más difícil que hacerlo después de inhalar.

P: ¿Se puede relajar el diafragma durante la retención de la respiración después de inhalar o exhalar?

R: No hay por qué relajar deliberadamente el diafragma si se inhala en la forma correcta. Pero si se levanta el pecho demasiado al inhalar, los pulmones se expandirán más allá de su límite natural y el diafragma será arrastrado hacia adentro y arriba. Se dará cuenta de esto si siente una pequeña restricción en la garganta después de inhalar. Aquí es cuando se debe relajar conscientemente el diafragma. Por otro lado, cuando contraemos muy fuerte el abdomen al exhalar, el aire fluye hacia fuera, tan rápido, que no se puede controlar bien. De forma similar, el aire que fluye al inhalar no se podrá controlar tampoco, si el abdomen está aún contraído después de exhalar, sin importar qué tan completa haya sido la exhalación. Si oye o siente un sonido ahogado al empezar la inhalación, es seguro que haya contraído el abdomen demasiado fuerte. Lo puede sentir en la garganta.

Cada vez nos esforzamos de más, causamos tensión en el diafragma. Entonces, si hemos contraído demasiado el abdomen alexhalar, deliberadamente debemos relajar el diafragma también.

P: ¿Se debe preparar de la misma manera todos los días para una práctica difícil de un prāṇāyāma?

R: Nos podemos preparar de varias formas. Es cierto que siempre es necesario hacer alguna acondicionamiento. Si nuestro propósito es hacer una proporción de respiración en particular y escogemos bien los āsanas correspondientes, entonces la preparación puede ser relativamente corta. Si queremos practicar retención de respiración después de inhalar y exhalar, por ejemplo, no haremos muchas posturas agotadoras de antemano.

P: ¿Usted hace siempre prāṇāyāmadespués de los āsanas ?

R: Es mejor hacer esto, siempre y cuando no sean muy agotadores y nos ayuden a respirar mejor. Hay excepciones, pero como regla general hacemos āsanas antes de prāṇāyāma.

P: ¿Podemos desarrollar la habilidad para mirar fijamente?

R: Claro que sí. Para empezar, mire con intensidad al centro del movimiento de la respiración, esto es, al área del diafragma. Al inhalar usted dirige su mirada ahí y al retener la respiración también sostiene la mirada en ese lugar. Cuando exhale, permita que los globos oculares volteen para abajo hacia el ombligo. El siguiente paso sería sostener su mirada en el mismo punto durante toda su práctica de prāṇāyāma, sin importar si está aspirando o exhalando. Así que empiece por contemplar sólo mientras retiene la respiración y después inténtelo mientras inhala y retiene la respiración. Después de unos meses, es probable que pueda mirar fijamente sin ningún problema durante su práctica de prāṇāyāma.

P: ¿En realidad utiliza los músculos de los ojos al mirar con fijeza o sólo se lo imagina?

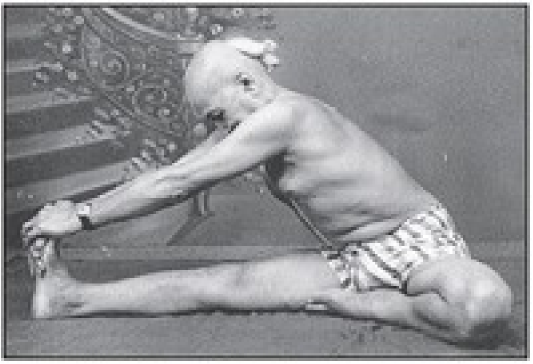
R: No se pueden relajar los músculos de los ojos mientras se está contemplando; los estamos usando. Pero las diversas técnicas para ello tienen diferentes efectos. Muchas personas están tan tensas que sus cejas siempre están fruncidas. Recomiendo que estas personas vean para abajo, cuando inhalan y exhalan. Cuando los globos de los ojos están hacia abajo, el área entre las cejas simplemente no puede estar tensa. Mirar al punto entre las cejas puede crear tensión muscular. Esta técnica no es la apropiada si hay mucha tensión en esa área. La práctica de contemplar se debe hacer paso a paso, si no, nos dolerá la cabeza.

P: ¿Utiliza la técnica del yoga, de contemplar una vela con el propósito de meditar?

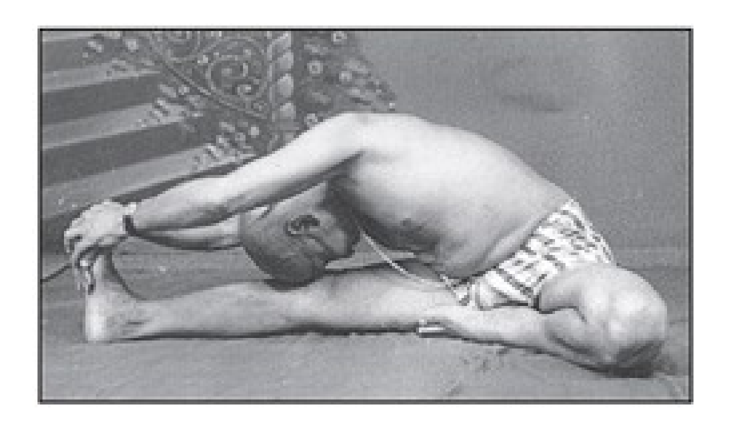
R: Fijar la mirada en una vela es una forma exterior de mirar. En India tenemos la costumbre de mirar al sol a través de cierta posición de las manos todos los días. La idea detrás de esto es que nos familiarizamos con la forma del sol y así podamos visualizarlo con nuestros ojos internos durante prāṇāyāma. Mirar una vela, lo que se llama *trāṭaka*, es algo similar, pero no es necesario relacionarlo con prāṇāyāma. Algunas veces lo usamos como un ejercicio de los ojos. La mirada fija en prāṇāyāmase dirige al interior más que al exterior, porque en esta técnica nos estamos orientando a lo que tenemos dentro de nosotros.

P: ¿Nos podríamos distraer al retener un mudrā durante prāṇāyāmasi nos concentramos en la posición de nuestras manos?

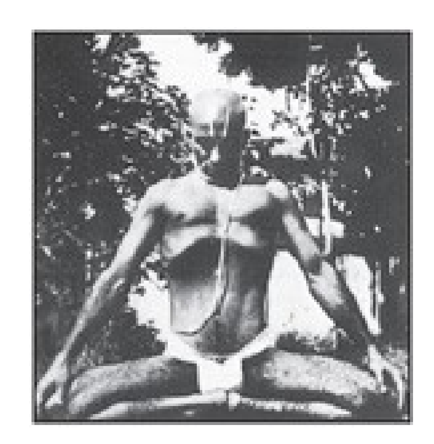
R: Naturalmente. Es por esa razón que practicamos todas estas técnicas de forma gradual. Si usted fuera a aprender prāṇāyāmaconmigo, hasta después de mucho tiempo le mencionaría estas técnicas y las introduciría poco a poco y con mucho cuidado. Todo lo que hagamos para reunir nuestra energía se debe hacer gradualmente. Si hacemos algo demasiado rápido, nos puede agotar.



Krishnamacharya demostrando mahāmudrā.



Krishnamacharya en j¡nu śīrṣāsana.



Krishnamacharya en mulabandhāsana demostrando los tres bandhas.

7

Los bandhas

Los bandhas juegan un importante papel en los procesos de limpieza del yoga. Ya he explicado cómo prāṇāyāmaayuda a reducir la sustancia de desperdicio del cuerpo al dirigir el agni, el fuego de la vida. Los bandhas son el medio por el cual se intensifica este proceso. Los textos antiguos nos dicen que al usar los bandhas, se puede dirigir el agni al lugar exacto adonde se ha colocado la basura y está bloqueando el flujo de energía en el cuerpo. Los bandhas intensifican el efecto del fuego. La palabra *bandha* significa "atar, amarrar junto, cerrar." De la manera como se usa en el yoga, *bandha* también significa "encerrar." Cuando ejecutamos un bandha encerramos ciertas áreas del torso de una manera particular.

Las tres bandhas más importantes son *jālandhara bandha, uddīyanā bandha y mūla bandha*. Jālandhara bandha involucra al cuello y la parte alta de la espina y hace que toda la espina se enderece. Uddīyāna bandha se concentra en el área entre el diafragma y el piso de la pelvis. Mūla bandha involucra el área entre el ombligo y el piso de la pelvis.

Las técnicas de bandha Para aprender los bandhas se debe trabajar con un maestro, esa es la única forma de conocer estas técnicas con seguridad. Al aprenderlas siempre se empieza con jālandhara bandha; después de dominarlo usted deberá practicar este bandha por un tiempo, antes de intentar aprender los otros dos.

Jālandhara bandha

La figura 29 muestra las posiciones de los tres bandhas de los que se habla aquí. Para empezar jālandhara bandha, levantamos la espalda para que esté muy derecha. Entonces, la cabeza se empuja hacia atrás un poco, el cuello se estira y el mentón se baja. Estaremos en jālandhara bandha mientras el mentón esté bajo y la espalda derecha. Es posible realizar este bandha con muchos de los āsana, pero no con todos.

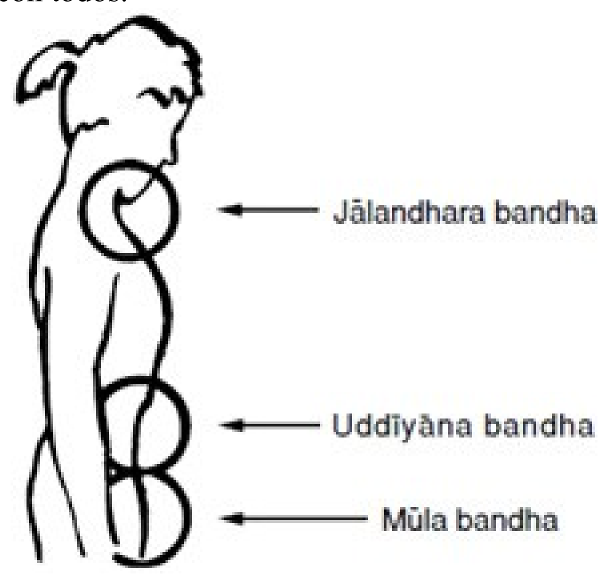


Figura 29. Las posiciones de jālandhara, uddīyāna y mūla bandhas.

Uddīyanā bandha

Sólo cuando nos sintamos seguros en jālandhara bandha y lo hayamos practicado bien, podremos intentar uddīyanā bandha. En esta técnica, el diafragma y el bajo abdomen se levantan. Cuando empiece a exhalar, contraiga el abdomen. Al final de la exhalación, el abdomen debe estar totalmente contraído, levantado y hecho para atrás hacia la espina. Con esta contracción, eldiafragma se levanta. Cuando este bandha se domina, el ombligo se mueve hacia la espina y los músculos rectales y de la espalda se contraen. Al final de uddīyanā bandha todo el área abdominal se hunde.

En esta práctica es muy importante que la contracción y la relajación del abdomen se hagan lentamente. Si la respiración se retiene por diez segundos después de exhalar, por ejemplo, entonces deberemos de tomar por lo menos dos segundos para relajar el abdomen. Si está totalmente relajado, después de uddīyanā bandha, la siguiente exhalación será restringida y se experimentará una sensación de ahogo. Es muy fácil conseguir la sensación correcta de uddīyanā bandha en algunos de los āsanas más fáciles, como taḍāka mudrā y adhomukha śvānāsana (ver figura 30).

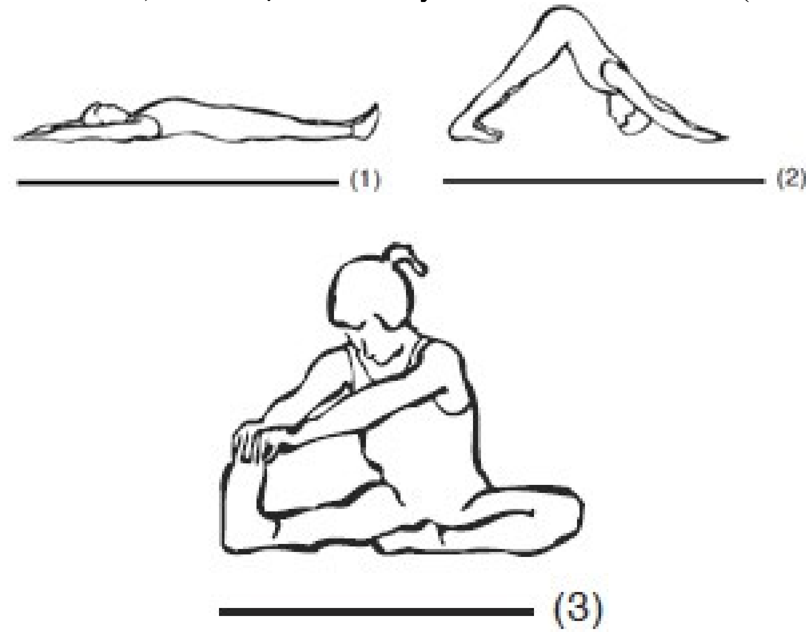


Figura 30. Āsanas sencillos con los que se puede practicar los bandhas y son: taḍāka mudrā (1) y adhomukha śvanāsana (2). Sólo cuando los bandhas se han dominado en estas tres posiciones se debería pensar en practicarlos en mahāmudrā (3).

Mūla bandha

El mūla bandha se desarrolla a partir de uddīyanā bandha:liberamos la parte alta del abdomen y el diafragma, pero mantenemos la contracción en el bajo abdomen. En otras palabras, el área abajo del ombligo permanece contraída, mientras que el área superior, está relajada. Nos movemos de uddiyana bandha haciamūla bandha, reteniendo la respiración después de la exhalación en los dos. Podemos mantener mūla bandha durante las siguientes respiraciones, aun mientras inhalamos.

Bandhas y āsanas

Debemos empezar a practicar los bandhas con āsanas simples, para que el cuerpo se pueda acostumbrar a ellos. La figura 30 ilustra algunos de estos āsanas . La primera posición, es tenderse de espaldas con los brazos descansando en el piso, arriba de la cabeza (1). Podemos practicar uddīyanā bandha en esta posición, a la que se la llama *taḍāka mudrā*. Taḍāka se refiere a las grandes piscinas sobre los terrenos de los templos en la India. Hundir el abdomen en esta posición, nos recuerda una de dichas piscinas. Otra postura sencilla para practicar los bandhas, es adhomukha śvanāsana, la postura de perro boca abajo (2). Quien pueda practicar fácilmente los bandhas en estas posiciones está listo para intentarlas en una posición sentados, como puede ser mahāmudrā (3).

Mahāmudrā, el gran mudrā, esencialmente se le llama así sólo cuando los tres bandhas están involucrados. La posición del talón en el perineo soporta el mūla bandha.

A excepción de jālandhara bandha, los bandhas sólo se pueden hacer en posiciones invertidas como al pararse de cabeza. Los bandhas son fáciles en este āsana porque los mecanismos de esta postura ayudan mucho a levantar la basura hasta la flama (con uddīyanā bandha) y a mantenerla ahí (con mula bandha). En las posturas invertidas, la basura se coloca arriba de la flama. Se enciende hacia la basura y ésta se mueve para abajo hacia la flama.

Si dominamos la respiración al pararnos sobre los hombros, entonces ésta es una buena postura para practicar los bandhas. Por lo tanto, los mejores āsanas para practicar bandhas son los pocos que se hacen en posturas invertidas y todos en los que nos tendemos de espaldas o los que se hacen sentados con la espalda recta. Es muy difícil o casi imposible, practicar bandhas durante los āsanas en los que nos flexionamos hacia atrás o en los giros. Por ello es mejor evitarlos.

Una advertencia: No use bandhas durante toda la práctica de āsana. Como todas las demás técnicas de yoga, los bandhas se deben practicar con inteligencia y no en forma obsesiva. La ayuda de un buen maestro es esencial.

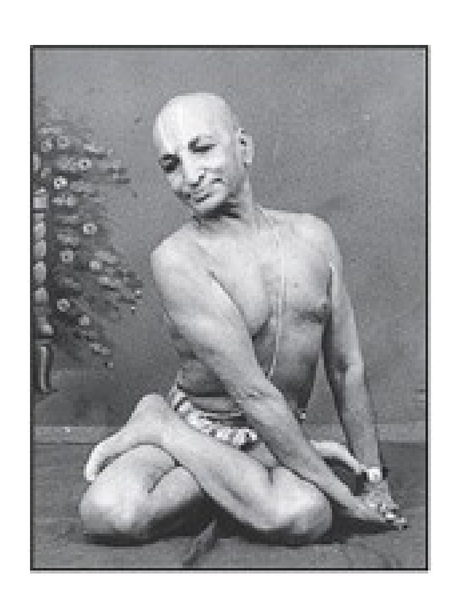
Bandhas y prāṇāyāma

Sólo cuando hemos ejecutado cómodamente los tres bandhas en los āsanas de los que hablamos anteriormente, estaremos lo suficientemente preparados como para introducirlos en nuestra práctica de prāṇāyāma. Hablemos de cómo los bandhas intensifican el efecto de limpieza de prāṇāyāma. Las posiciones de jālandhara bandha colocan el torso de tal manera que la espina se mantiene erecta. Esto facilita al prāṇa mover la flama hacia la basura que necesita quemarse. Entonces Uddīyama bandha la levanta hacia la flama y mūla bandha nos ayuda a dejarla allí el tiempo suficiente para que se queme.

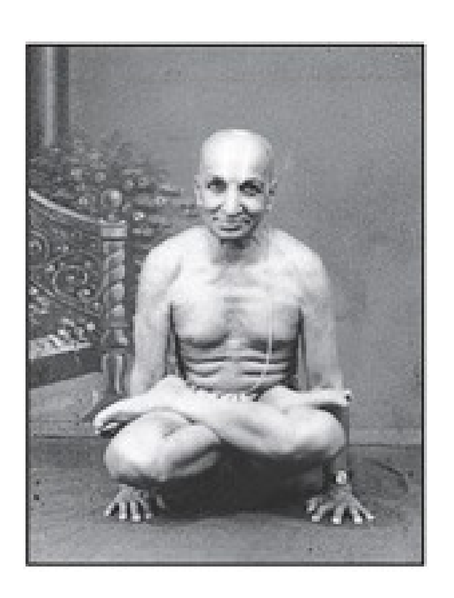
Estos son los tres bandhas que se pueden hacer durante la práctica de āsanas y prāṇāyāma. Con el tiempo, jālandhara bandha se podrá mantener durante todo el proceso de inhalar, exhalar y retener de la respiración. Uddīyanā bandha sólo se puede hacer cuando retenemos la respiración después de exhalar. Mūla bandha, al igual que jālandhara bandha, se puede mantener durante toda la práctica de prāṇāyāma.

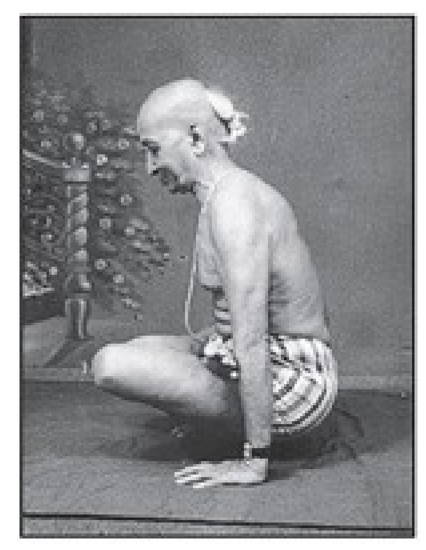
Debido a que uddīyanā bandha sólo se puede hacer cuando se retiene la respiración después de exhalar, uno de los prerequisitos más importantes para todos los que quieran practicarlo, es que tienen que ser capaces de retener la respiración por algún tiempo después de exhalar, sin sacrificar la calidad de una y otra. Si esto no es posible entonces no se debe hacer este bandha. Si queremos hacer jālandhara bandha, debemos estar seguros que no haya tensión en el cuello ni en la espalda, para que podamos sostener la espalda recta sin ningún problema mientras se tiene el mentón hacia abajo. Hacer esto con el cuello rígido provocará dolor y tensión. Jālandhara bandha se puede practicar sólo con kapālabhātīy bhantrika prāṇāyāma. No se debe hacer un bandha en śītalī prāṇāyāma porque en este ejercicio se mueve la cabeza arriba y abajo.

Si se van a practicar los bandhas durante prāṇāyāma, se debe establecer una proporción de respiración (inhalar, exhalar y retener la respiración) que se pueda mantener confortablemente durante doce respiraciones sin bandhas. Poco a poco se podrán introducir los bandhas. Al igual que en nuestra práctica diaria de āsana, seguimos el principio de viṅyāsa krama, incrementamos paso a paso la fuerza de la práctica y luego disminuimos gradualmente hasta terminar nuestro ejercicio de prāṇāyāmacon una respiración sencilla. Intensificamos nuestra práctica hasta que hayamos progresado en el paso anterior, ejercitando pacientemente sin forzar el cuerpo o la respiración.



Krishnamacharya demostrando padmāsana paravṛtti.

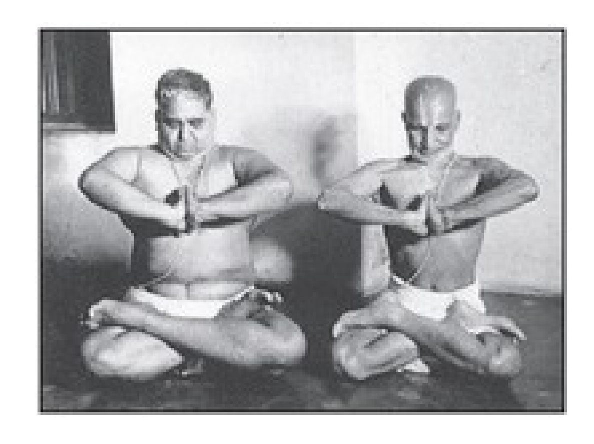




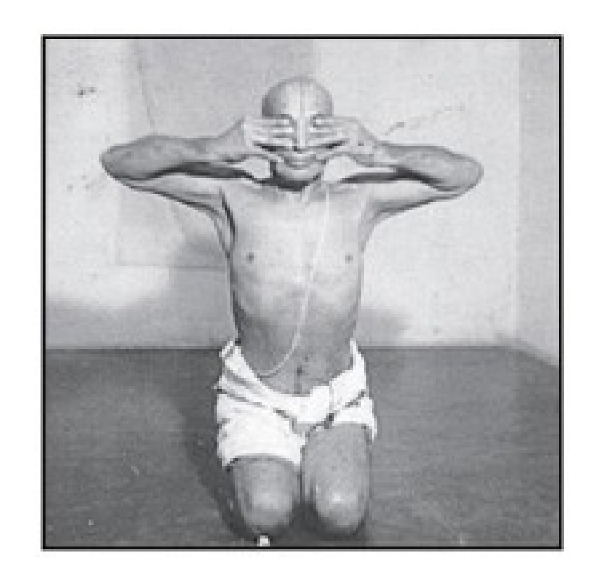
Dos vistas de Krishnamacharya en tolāsana.

PARTE II

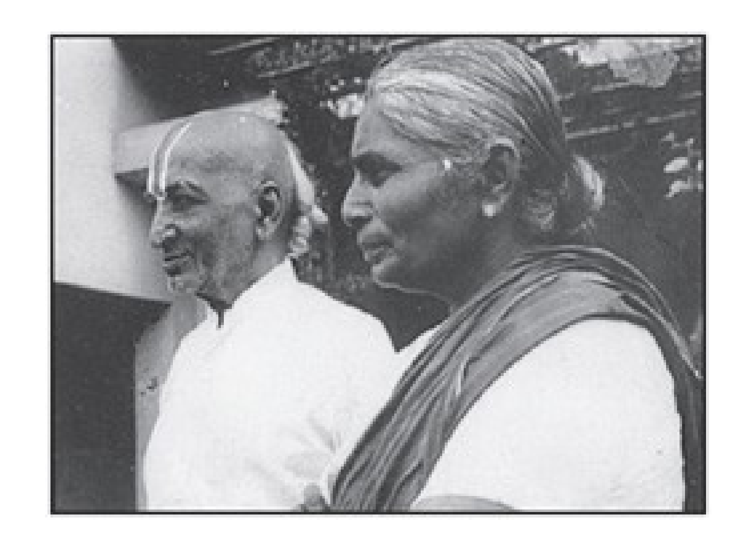
La comprensión del yoga



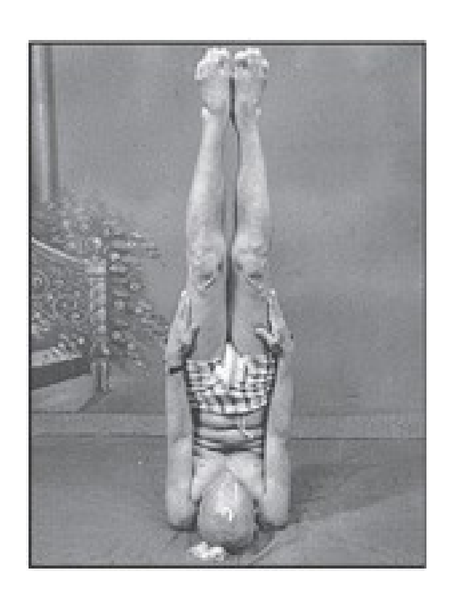
Krishnamacharya enseñando padmāsana.

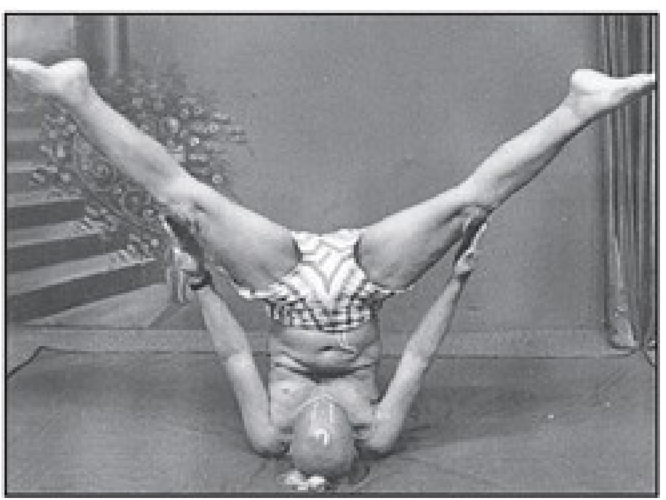


Krishnamacharya demostrando sanmukhi mudrā.



Krishnamacharya y su esposa Namagiriamma.





Krishnamacharya en dos variaciones de niralamba sarvāngāsana.

Las cosas que ensombrecen al corazón Hay muchas definiciones del yoga y ya he mencionado algunas de ellas:

El yoga como el movimiento de un punto a otro, más alto.
El yoga como lo que reúne, lo que unifica dos cosas.
El yoga como la acción con una atención completa e incesante.

Estas definiciones tienen una cosa en común: la idea de que algo cambia. Este cambio debe llevarnos a un punto donde no hemos estado antes. Es decir, que lo que era imposible se vuelva posible; lo inalcanzable, alcanzable; que podamos ver lo que nos era invisible. Una de las razones fundamentales por la que muchas personas aceptan el yoga es para cambiar algo acerca de ellas mismas; poder pensar más claramente, sentirse mejor y actuar hoy mejor de lo que lo hicieron ayer en todos los aspectos de su vida. En estos propósitos, el yoga nos puede ayudar mucho y no necesita de ningún requisito previo para emprender este camino. Porque el yoga se origina en la India no quiere decir que nos debamos volver hindúes para poder practicarlo. Por el contrario, el yoga no requiere de una creencia en especial y si ya la tenemos, no se interpone con aquel. Todos pueden empezar y el punto donde lo hagan es muy personal, depende de dónde se encuentre cada cual en ese momento.

Después de todo, ¿por qué emprendemos este viaje? Porque sentimos que no siempre hacemos lo mejor para nosotros y para los demás. Porque a menudo notamos que no reconocemos lo suficientemente claro, las cosas que están a nuestro alrededor y en nuestro interior. Y ¿por qué pasa esto? Porque el velo de avidyā nubla nuestras percepciones. En un momento dado nuestra valoración de una circunstancia puede ser correcta o no, pero esto es algo que no podemos saber en ese momento. Si nuestra perspectiva de una situación es falsa, entonces avidyā está presente y nublará la siguiente acción. De esta forma influye en nuestros actos y sus resultados, los que deberemos enfrentar, tarde o temprano. Ya hemos hablado sobre el hecho de que, desde el punto de vista yoguístico, todo es real y nada es ilusión. Hasta avidyā, la fuente de tantos problemas, tiene un valor y es real. Todo lo que vemos y experimentamos se puede aceptar. A este concepto se le llama satvāda. El yoga dice también que todo está en un estado de cambio constante. Mañana no veremos las cosas de la misma manera en que las vemos hoy. A este concepto se le llama *pariṇāmavāda*.

Si continuamos un poco más con el pensamiento yoguístico, encontraremos que hay algo que puede percibir este cambio constante en las cosas porque en sí mismo no es sujeto de cambio. Esto es pūruṣa, algo muy profundo dentro de nosotros, que en realidad puede ver y reconocer la verdadera naturaleza de todas las cosas, incluyendo el hecho de que se hallan en un estado de constante cambio. Pero pūruṣa también está envuelto por el mismo velo de avidyā que cubre la mente.

Ya he descrito cómo avidyā se expresa y experimenta de cuatro diferentes maneras. Una es asmitā, el ego: “estoy en lo correcto”; “estoy triste”; “soy un maestro de yoga.” Estas son declaraciones de asmitā. Nos identificamos por completo con algo que tal vez pudiera cambiarse y que probablemente ya no nos pertenezca mañana. Otra forma de avidyā es rāga, el deseo de tener algo sin importar si lo necesitamos o no. La tercera forma es dvesa, que se manifiesta como el rechazo a las cosas y como los sentimientos de odio. Y para terminar está abhiniveúa o miedo (miedo a la muerte, aferrarnos a la vida con todas nuestras fuerzas). Avidyā se puede expresar de cuatro formas posibles.

El propósito esencial de la práctica del yoga es reducir avidyā para que, poco a poco, el entendimiento pueda salir a la superficie. Pero, ¿cómo podemos saber si hemos visto y entendido bien las cosas? Cuando vemos la verdad, cuando alcanzamos un nivel más elevado de nuestro entendimiento normal diario, algo profundo dentro de nosotros está muy tranquilo y en paz.

Entonces sentimos el contento de que nada nos pueden quitar. No es la clase de satisfacción que se deriva de contemplar objetos hermosos. Es mucho más que eso. Es una satisfacción profunda dentro de nosotros que está libre de los sentimientos y de los juicios. El centro de este contexto es pūruṣa.

El yoga es tanto el movimiento hacia un punto como la llegada a éste. El yoga que ejercitamos y por el cual, a través de la práctica, podemos progresar, se llama kriyā yoga. El *Yoga Sūtra* lo define como estar formado por tres componentes: tapas, svādhyāya e īśvarapraṇidhānā. Tapas no significa penitencia ni castigo, sino que es algo que hacemos para mantenernos saludables en cuerpo y mente. Es un proceso de limpieza interna; quitamos las cosas que no necesitamos. Svādhyāya es el proceso de descubrir poco a poco, dónde estamos, quiénes somos, qué somos, *etc.* Nuestra práctica de āsana empieza precisamente con estas preguntas. Damos el primer paso al observar la respiración y el cuerpo. Lo hacemos una y otra vez, con la esperanza de que con el tiempo, desarrollaremos un entendimiento más profundo de nosotros mismos y de nuestro estado actual. De esta forma también aprendemos a reconocer cuáles serán nuestros próximos pasos. Si seguimos el *Yoga Sūtra*, esta cercana conexión con svādhyāya será verdadera en la práctica de todo tipo de yoga. La acepción literal de īśvarapraṇidhānā es "rendirse con humidad a Dios." En kriyā yoga existe la libertad para aceptar a Dios o no. El sentido de īśvarapraṇidhānā en el contexto de kriyā yoga se relaciona mucho más con una clase especial de atención al actuar: valoramos más la calidad de la acción y no los frutos que se obtengan de ella.

El primer paso de nuestra trayectoria normal de acción sería decidir una meta y después, teniéndola en mente, empezar a trabajar por ella. Pero, es fácil que nuestra meta cambie o, aún más, desaparezca. Por ejemplo, alguien piensa que necesita hacer un millón de dólares y se pasa dos o tres años trabajando hacia este fin. De repente descubre que dicha meta ya no le es útil, ya que ha perdido su significado y es reemplazada por otra totalmente distinta pero mucho más importante. Debemos permanecer flexibles para que podamos reaccionar ante los cambios de nuestras expectativas y viejas ideas. Mientras más distantes nos encontremos de los frutos de nuestro trabajo, estaremos en mejor disposición para hacerlo. Y si nos concentramos, más en la calidad de los pasos que damos por el camino que en la meta en sí, entonces también evitaremos desilusionarnos si no podemos alcanzar el objetivo exacto que nos habíamos impuesto. El significado de īśvarapraṇidhānā en el kriyā yoga[1] es poner más atención al espíritu con el que actuamos y ver menos hacia los resultados que nuestras acciones nos puedan traer.

Avidyā cambia de acuerdo a la forma en la que se manifesta, ya sea asmitā, rāga, dvesa o abhiniveśa. Algunas veces se manifesta como ansiedad; otras aparecerá como apego, rechazo, avaricia, *etc.* No siempre están presentes en la misma proporción los cuatro aspectos de avidyā. A pesar de que normalmente todos están ahí, por lo general uno o dos dominan y los demás acechan en el fondo.

Si por un momento la modestia se apodera de nosotros, no significa que hemos sobrepasado nuestra tendencia de una búsqueda personal. Nunca sabemos cuándo aparecerá más claramente alguna forma particular de avidyā. Es como sembrar semillas: tan pronto como reciben agua, fertilizante y aire, empiezan a crecer. Cada semilla tiene sus propias condiciones y tiempos para crecer mejor. Así puede pasar que un deseo (rāga), nos conduzca a hacer algo que nuestro orgullo, nuestro ego (asmitā) hayan prohibido. O que el propio deseo de hacernos notar (asmitā) sea tan grande que sobrepase nuestra ansiedad (abhiniveśa), porque tenemos que probar qué grandes héroes somos.

Nunca nos debemos sentar cómodamente, con un aire de suficiencia, cuando parezca que ya nos hemos librado de avidyā. Debido a que sus cuatro fases no siempre aparecen en la superficie, debemos estar conscientes de que sus poderes e intensidad pueden seguir cambiando. Algunas veces avidyā es apenas visible en alguna de sus formas y otras nos agobia. Ya que hay tantos niveles de avidyā, debemos permanecer atentos y alertas en nuestras acciones y mantener nuestros esfuerzos para atenuar su influencia. Seguramente indica un gran progreso el que alguien haya disfrutado por años de una mente y de un espíritu claro. Pero avidyā puede golpearnos de repente como un terremoto otra vez. Es por eso que hacemos énfasis en que nuestra práctica de yoga (la lucha por un entendimiento más profundo), debe continuar hasta que avidyā se reduzca al mínimo.

Una práctica y una contemplación de pocos días puede ayudar por algún tiempo, pero los beneficios no durarán por siempre. Debemos poner piedra sobre piedra; es un proceso gradual. Nos debemos comprometer con estas prácticas constantemente porque, a pesar de que podemos estar hoy más lejos que ayer, podríamos resbalar un escalón mañana. Se nos pide que estemos siempre activos hasta que las semillas de avidyā se quemen y no puedan germinar más. Mientras estén allí, nunca sabremos si brotarán o no. La práctica del yoga ayuda a prevenir que estas semillas germinen y crezcan de nuevo. Avidyā está muy relacionada con la inacción, aún ésta tiene consecuencias. El *Yoga Sūtra* dice que el grado de influencia que avidyā tiene sobre nuestras acciones, determinará si sus efectos son positivos o negativos.[2]

El *Yoga Sūtra* hace una distinción entre dos clases de acción: la que reduce avidyā y trae el verdadero entendimiento y la que lo incrementa. Aumentamos avidyā al alimentarla y la reducimos dejándola sin comer; nuestras acciones animan o desaniman a avidyā para que crezca. Todo lo que hacemos en yoga tiene como meta la reducción de avidyā, ya sea en la práctica de āsana, prāṇāyāmao meditación, en la observación atenta, la búsqueda personal o al revisar una pregunta en especial.

Todo lo que hacemos tiene una consecuencia Cada una de nuestras acciones muestra sus efectos de forma inmediata o después de un tiempo. Cada acción tiene una consecuencia. Puede tomar la forma de un residuo que sea el resultado de una acción, que en su momento influenciará al siguiente acto. Por ejemplo, alguien con quien nos hemos comportado de manera amigable, llevará algo de nuestra simpatía a su siguiente encuentro. Es un proceso continuo: la primera acción influye en la siguiente y así sucesivamente, ad infinitum. Esa es la razón por la cual es mejor que estemos alertas en todas nuestras acciones.

¿Qué posibilidades hay para prevenir las acciones que tengan consecuencias negativas, de las que después nos podemosarrepentir? Una posibilidad es *dhyāna*, que en este contexto significa “reflexión”[3] y puede tomar varias formas. Por ejemplo, cuando enfrenta una decisión importante, imagine qué pasaría si hiciera exactamente lo opuesto de lo que sus instintos le sugieren.[4] Trate de ver la consecuencia de su decisión lo más real posible. No importa qué es o qué sienta, antes de tomar una decisión importante y de que realice una acción, debería darse la oportunidad de considerar el asunto con una mente abierta y con un cierto grado de objetividad. A este respecto dhyānaes una consideración silenciosa y alerta, una meditación. El propósito es liberarlo de las ideas preconcebidas y evitar las acciones que después pueda lamentar y traerle más problemas (duḥkha) a usted.

Dhyāna fortalece la autosuficiencia. El yoga nos hace independientes. A pesar de que muchos de nosotros dependamos de psicólogos, gurús, maestros, drogas o lo que sea, todos queremos ser libres. Aunque los consejos y la guía son de utilidad, al final nosotros mismos seremos los mejores jueces de nuestras propias acciones. Nadie está más interesado en mí que yo. Con la ayuda de dhyānaencontramos nuestros propios métodos y sistemas para tomar decisiones y entender mejor nuestro comportamiento.

Para permanecer apartados de nuestras acciones, hay otras formas que nos pueden decir qué pasaría si actuáramos de forma diferente a la que nos propusimos. Estas serían ir a un concierto, caminar o hacer algo diferente para calmar nuestros pensamientos. Todo este tiempo nuestra mente sigue trabajando inconscientemente, sin ninguṇapresión externa. Aldesarrollar otras actividades ganamos cierta distancia. Sin embargo, pronto llegará el momento de pensar en los pros y los contras de la decisión que se debe tomar. Puede ser que con calma y poniendo distancia de por medio, optemos por una mejor decisión. Salirse de una situación para poder verla desde otra perspectiva se llama *pratipakṣa*. La misma palabra describe el proceso de considerar otro posible curso de acción.[5] El tiempo que se pasa en dhyānaes en extremo importante. Nuestras acciones alcanzan calidad a través de una reflexión personal.

Duḥkha es otra noción muy ligada con avidyā. Algunos términos tales como “sufrimiento,” “problemas” o “enfermedad” sirven para explicar el significado de duḥkha, pero es mejor describirlo como el sentimiento de estar apretados. DuË™kha es una cualidad mental que nos da el sentimiento de agobio. No se compara con un dolor físico. No se necesita percibirlo para

experimentar un sentimiento de gran duḥkha. La mente es el nivel donde trabaja y no es otra cosa que un cierto estado mental, en el cual experimentamos cierta limitación en nuestra capacidad para actuar y entender. Aun si no tenemos la necesidad de expresar nuestros sentimientos llorando, de alguna manera nos sentimos muy molestos en nuestro interior, dolorosamente limitados y restringidos.

Cuando sentimos una sensación de ligereza y abertura en nuestro interior, entonces estamos experimentando lo opuesto a duḥkha, un estado llamado sukha.[6] El concepto de duḥkha juega un importante papel, no sólo en el yoga sino en todas las filosofías importantes de la India. Hay duḥkha en diferentes momentos de la vida de cada ser humano. Todos tenemos la meta de eliminar duḥkha. Eso es lo que Buda enseñó y por lo que Vedāntase esfuerza. Esto es lo que el yoga trata por alcanzar.

Duḥkha emerge de avidy!

¿Cuál es la relación entre duḥkha y avidyā? Cada acción que se origina en avidyā siempre conduce a una u otra forma de duḥkha. A menudo sucede que no vemos nuestro avidyā como presunción, deseo, odio o miedo, sino que sólo percibimos el resultado, el duḥkha. Se puede expresar de muchas maneras diferentes; nunca sabemos cómo, hasta que nos acosa. Algunas veces podemos sentirnos literalmente como si nos estuviera asfixiando; otras sólo notamos duḥkha en nuestros pensamientos y sentimientos. Sin tomar en cuenta la forma que adopte, es seguro que duḥkha aparecerá cuando nuestras acciones hayan surgido de avidyā. Una acción que está apoyada por una mente clara, no puede ocultar avidyā dentro de ella. En consecuencia, de alguna manera hay acciones que nunca tienen un aspecto negativo y otras que creíamos buenas, pero que después reconocemos que nos trajeron duḥkha.

Aún más, duḥkha puede emerger de nuestros esfuerzos para progresar por nuestro camino del yoga. Cuando vemos algo que nos gustaría tener, duḥkha no está presente al principio. Empieza a tomar posesión cuando no podemos conseguirlo. Muy seguido, las personas sufren por esta clase de duḥkha, precisamente cuando están en el proceso de mejorar sus vidas. Se vuelven tan sedientas por la verdadera percepción, que no pueden alcanzar esta nueva calidad de entendimiento y acción tan pronto como quisieran. En la gran literatura espiritual de la India, hay varias historias de personas que luchan por ser mejores, pero que por tener tanta prisa logran tan poco, que desarrollan duḥkha y son infelices. Y esto sucede a pesar de que han tratado de cambiar algo para mejorar.

También hablamos de duḥkha cuando no podemos sentirnos cómodos en una nueva situación. DuË™kha puede surgir al usarse sólo para ciertas cosas y no insistir en nada más. Nos sentimos incómodos cuando se alteran nuestros hábitos. Si no podemos continuar nuestra vida en la forma habitual, lo que experimentamos es una perturbación. Esta forma de duḥkha surge de nuestras acciones que nos han traído un sentimiento de satisfacción.

También duḥkha puede generarse desde otra dirección. Algunas veces el proceso de darnos cuenta que nuestro antiguo camino ya no es bueno, nos puede causar dolor y duḥkha. Esta es la razón por la cual algunas veces es difícil dejar a un lado cierto comportamiento al reconocer que ya no es productivo. Nos puede doler mucho separarnos de un patrón que hemos estado usando. Depende de nosotros encontrar el por qué de esto para que podamos sobrellevar la situación.[7]

Duḥkha emerge del guṇa

Para comprender duḥkha debemos entender las tres cualidades de la mente que describe el yoga. Estas son: tamas, rājas y sattva, y en conjunto se les conoce como el *guṇa*.[8]

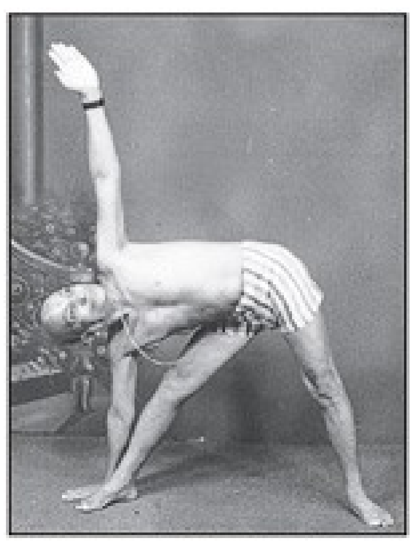
El tamas describe un estado de pesadez y lentitud en sentimientos y decisiones. Digamos que cuando tiene que dar una conferencia lo ataca un sentimiento de gran somnolencia. De repente le cuesta mucho trabajo permanecer alerta, y como consecuencia, su audiencia (y usted) se sentirá desilusionado y al final podrá experimentar duḥkha. Esta clase de letargo es lo que tamas significa. Existe una situación diferente cuando ya es hora de ir a dormir pero su mente dice "¡Apúrate, vámonos! ¡Vamos al cine! ¡Debes ir al cine! ¿Cómo es que quieres ir a la cama ahora?" A esta cualidad de la mente le gustará la acción y el baile. Se le llama rajas y también produce duḥkha. La tercera cualidad de la mente describe la ausencia de las otras dos. No existe la pesadez y el letargo ni la prisa y la inquietud, sino sólo la claridad. Se llama sattva y duḥkha no puede surgir de esta

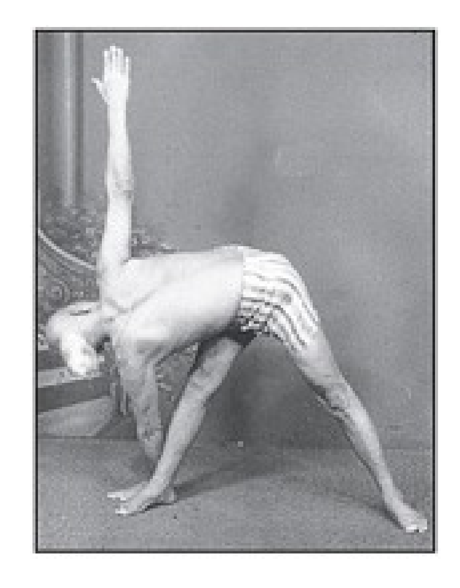
cualidad.

Estas tres cualidades están sujetas a sus propios ciclos, algunas veces prevalece uno y a veces el otro. Sólo sattva, claridad, es totalmente positiva en el sentido de conducirnos a una reducción de duḥkha. Rajas y tamas nos pueden guiar a duḥkha. Por ejemplo, si en realidad necesito dormir y quiero hacerlo, entonces mi mente está en tamas y es bueno. Pero si voy a dar una conferencia o me gustaría asistir a una, y el estado de la mente está predominantemente en tamas, me causa muchas dificultades.

Todos los factores que conducen a que duḥkha ocurra, trabajan en nosotros como fuerzas que reducen nuestro espacio y libertad y al final nos limitan. Si estamos lo suficientemente alertas, siempre nos podremos dar cuenta del juego de estas fuerzas dentro de nosotros. A través de nuestra práctica de yoga estamos atentos para darnos cuenta de estos movimientos internos, para reducir las limitaciones resultantes y evitar que ocurran en el futuro. Cuando estamos conscientes de duḥkha y lo vemos como algo que hay que enfrentar, también podemos encontrar el camino para deshacernos de él. Es por eso que estar conscientes de duḥkha es el primer paso para liberarnos de él.

Para finalizar, el yoga dice que hay un estado llamado—*kaivalya* en el cual alguien está libre de los asuntos externos que causan tales problemas y generan duḥkha.[9] Digamos que tengo un radio que significa mucho para mí. Un día mi hijo lo rompe, me pongo furioso y me enojo con él, aunque lo haya hecho sin querer. De hecho no me debería de haber enojado, después de todo era sólo un radio. En efecto, debería mejor convencer a mi hijo para que sea más cuidadoso; también debo ser suficientemente flexible para ver lo que pasó en realidad. Un poco de tolerancia siempre reduce duḥkha.





Krishnamacharya en variaciones de trikonāsana: utthita (abajo) y parivṛtti.

9

Las acciones dejan huella

Ya he hablado de cómo el conocimiento incorrecto de avidyā afecta nuestras acciones. Algunas veces no vemos las cosas como son y actuamos de acuerdo a ese malentendido. A menudo esa acción no tiene una consecuencia inmediata, pero tarde o temprano empezamos a sufrir sus efectos. Una acción que se deriva de una percepción defectuosa puede influenciar a la siguiente, y así, nos vamos esclavizando cada vez más. Sólo caminamos el mismo viejo sendero y el resultado es duḥkha, un sentimiento de estar limitado y no ser libre. Duḥkha aparece cuando no conseguimos lo que queremos, surge del deseo. También es el resultado de querer repetir una experiencia placentera, que en realidad no se puede repetir porque la situación ha cambiado. Otra forma de duḥkha se experimenta cuando nos hemos acostumbrado a tener algo y de repente no lo poseemos más. En este caso, duḥkha emerge porque tenemos que renunciar a algo a lo que estamos acostumbrados.

Duḥkha: el destino de los que buscan El *Yoga Sūtra* dice que a pesar de que duḥkha se puede encontrar por todos lados, no siempre lo percibimos y sin duda hay muchas personas que nunca se darán cuenta de él. Pero precisamente quienes buscan la claridad son los que a menudo lo experimentan con una fuerza particular. El comentario de Vyasa en el *Yoga Sūtra* nos da un maravilloso ejemplo (Este comentario se discute en el anexo 1). Dice que el polvo que cae en la piel es inofensivo, pero si sólo una diminuta partícula de eso entra en el ojo, provocará un gran dolor. En otras palabras, quien busque la claridad se volverá más sensible porque sus ojos deben estar abiertos, aunque lo que vean sea muy desagradable algunas veces. El que busca, siente y ve las cosas antes que los demás. Desarrolla un especial sentido, una clase de sensibilidad particular. Debemos verlo en una forma positiva. Esta percepción o sensibilidad puede tener un uso tan útil como una señal indicadora de un carro. Nos dice que algo anda mal y seremos tan inteligentes como para encontrarlo. Alguien que busca la claridad siempre ve más dolor que quien no lo hace. Esta advertencia de sufrimiento resulta de una gran sensibilidad. La persona que no está en la búsqueda de la claridad, ni siquiera sabe qué cosas le traen felicidad o tristeza.

Ya hemos hablado sobre cómo el movimiento de las tres partes de la mente, el guṇa—rajas, tamas, y sattva—provoca que duḥkha emerja. Rajas es activo, fiero y es el que nos induce a actuar. Algunas veces empuja a nuestra mente a un estado de constante actividad y no podemos estar quietos: ese estado se caracteriza por la inquietud y la agitación. Tamas es lo opuesto a rajas, es un estado de la mente: fijo, inmóvil y pesado. Sattva es la cualidad de percepción que es blanco, claro y transparente. Es un estado en el cual ninguno de los otros dos guṇa predomina. De acuerdo con la relación entre rajas y tamas, duḥkha tomará diferentes formas. Nuestra meta es reducir estos dos guṇa hasta que nuestra mente alcance el estado de sattva.

Reconocer a duḥkha es un proceso que se puede dividir en siete etapas. La primera es entender que algo no está bien. Por ejemplo, podemos sentir la necesidad de evitar cosas usuales de nuestra vida y, en consecuencia, obligados a hacer algo para cambiar la dirección de su curso normal. A lo mejor no sabemos con exactitud qué acción tomar, pero al menos nos hemos dado cuenta del problema. Es el primero de los siete pasos y quien esté en la búsqueda del entendimiento, estará más despierto que los demás para captar el sentimiento de que algo no está bien. Los otros pasos son demasiado complejos para discutirlos aquí. El comentario de Vyasa del sūtra (2.27) del *Yoga Sūtra*, dirige los siete pasos hacia el verdadero reconocimiento de duḥkha.

De acuerdo con el *Yoga Sūtra*, nuestra mente posee cinco facultades a las que llamamos

vṛtti, "movimientos” o “actividades.”[1] La primera actividad de la mente es *pramāna*, dirige las percepciones a través de nuestros sentidos. *Viparyaya*, el entendimiento incorrecto, es la siguiente actividad posible de la mente. La tercera facultad, *vikalpa*, es el poder de la imaginación. Describe el conocimiento o entendimiento que se basa en las ideas que no tienen nada que ver con el momento presente o la realidad material. La cuarta facultad en *nidrā*, sueño tranquilo. La quinta es *smṛti*, memoria, esa actividad de la mente que puede guardar una experiencia u observación.

Estas facultades trabajan juntas; a excepción de nidrā, cada segundo del día experimentamos una mezcla de ellas. Estas actividades mentales, solas o en cualquier combinación, no necesariamente disminuyen una forma de duḥkha, pero pueden tener una influencia en la forma en que muchos duḥkhas se presentan. Por ejemplo, los sueños surgen de la combinación de varias actividades. Que un sueño nos cause o no duḥkha, dependerá de sus efectos, que pueden ser buenos o malos, según lo que hagamos con el sueño o lo que éste nos provoque.

Puruṣa vista por medio de la mente

¿Cuál es la relación entre *citta*, la mente y pūruṣa, nuestra parte que ve? El *Yoga Sūtra* dice que pūruṣa sólo puede ver por medio de la mente, la cual, si está empañada, nublará también la percepción y con el tiempo, esto afectará al pūruṣa. Sin embargo, si la mente es clara, sus poderes de observación serán de lo mejor. Como el pūruṣa observa a través de la mente y con su ayuda, la calidad de tal observación depende totalmente de la calidad de la mente. Es el instrumento por el cual pūruṣa percibe, aun si la energía y el poder que la mente necesita para ver, provienen de pūruṣa.[2] Ya que no podemos trabajar directamente con pūruṣa, nos enfocamos en la mente. Por medio del yoga, la mente se hace más transparente a un ritmo constante, así, pūruṣa puede ver más claramente y hacer esta visión accesible para nosotros.

Muy a menudo la mente es la que decide a donde dirigir nuestra atención. Lo hace porque está condicionada para ello. Saṃskāra es la condición de la mente que, sin cesar, le permite tomar la misma dirección. Es la suma total de todas nuestras acciones, que nos condicionan para comportarnos de cierta manera y puede ser positivo o negativo. Por el yoga nos atrevemos a crear otros saṃskāra nuevos y positivos, en lugar de reforzar el viejo que nos ha estado limitando. Cuando este nuevo saṃskāra es lo suficientemente fuerte y poderoso, el otro, viejo y angustiado, ya no podrá afectarnos. Entonces se podrá decir que hemos empezado una vida completamente nueva. Cuando los recientes patrones de comportamiento son más fuertes, los anteriores se vuelven inútiles.

Cuando practicamos āsanas , realizamos acciones que no están determinadas por nuestros hábitos y aún así permanecen dentro de la gama de nuestras habilidades. De esta manera, planeamos una secuencia de ejercicios, y al ejecutarlos, la mente se aclara un poco. Ya no estamos limitados por ellos. Cuando eso pasa, podremos descubrir que debemos cambiar un poco nuestro plan de práctica, reconociendo con gran claridad lo que es bueno para nosotros. Esta clase de cambio de orientación se llama *parivṛtti*. *Vṛtti* significa “movimiento” y *pari* se traduce como “alrededor.”

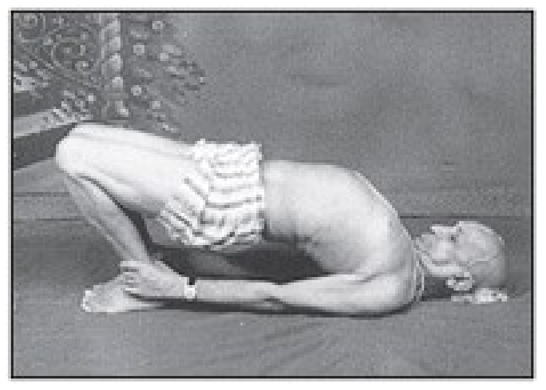
Imagine que está conduciendo un auto y de repente aparece un árbol justo enfrente de usted. Los ojos de su mente ven lo que podría suceder si sigue conduciendo en la misma dirección: chocaría con el árbol. Para evitarlo, gira hacia otra dirección de inmediato. *Parivṛtti* describe esta habilidad para prever lo que va a pasar y volver a dirigirnos en forma adecuada. En lugar de dejar que la mente viaje más allá en la misma dirección, practicamos āsanas o hacemos algo distinto que nos ayudará a ver más claramente. A lo mejor esta actividad nos permite ver que no estamos en el camino correcto. Si la reorientación no nos ayuda, es probable que nuestra mente y no pūruṣa, sea la que decidirá lo que se hará enseguida. Algunos filósofos han hecho una magnífica descripción diciendo que la mente es un leal sirviente pero un amo terrible. La mente no es un amo, aunque a veces actúe como tal. Por eso es bueno hacer algo que le dé a pūruṣa la oportunidad de llevar a cabo lo que tiene que hacer, principalmente, ver con claridad. Si sólo nos deslizamos por aguas conocidas, entonces nuestra mente toma el timón y pūruṣa no puede hacer nada en lo absoluto.

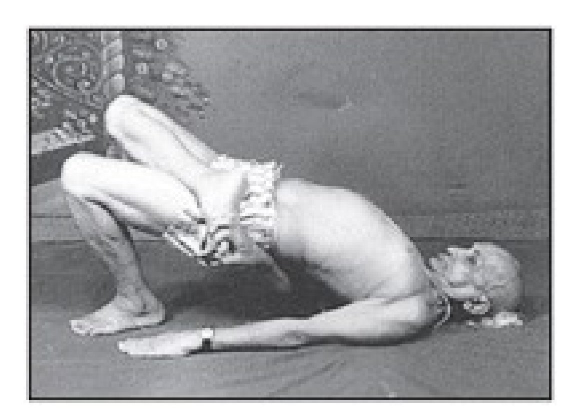
La idea es que, al aceptar la práctica del yoga, empezamos un proceso que nos ofrece una forma de detener lo que nos daña. No tenemos que dejar de hacer algo, deliberadamente, ni hacer nada. Lo que nos daña desaparece, simplemente porque hemos cambiado nuestra dirección hacia

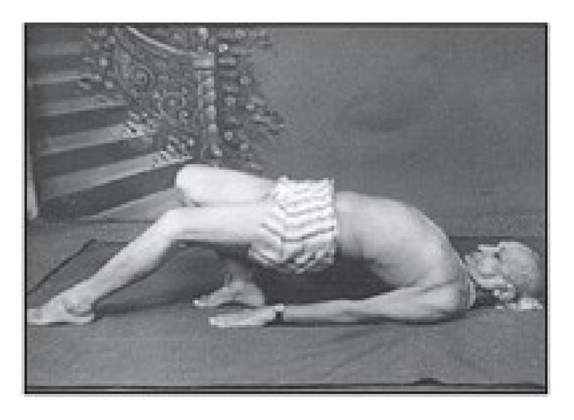
aspectos positivos.

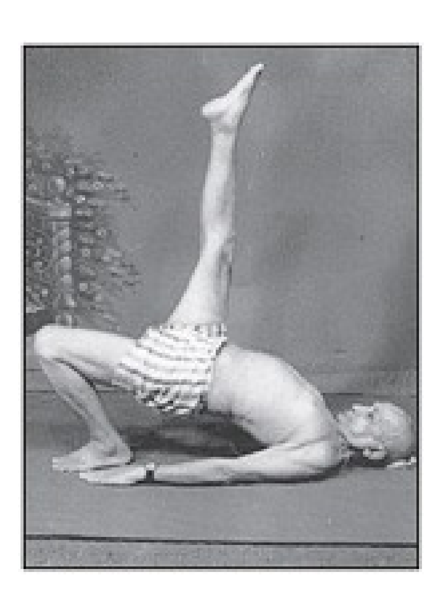
La expresión de pūruṣa nos permite ver cómo funciona la mente y cómo podemos trabajar con ello. Puruṣa no destruye la mente, sino que nos otorga el control sobre ella: conocemos nuestras fuerzas y debilidades y lo que nos puede causar dolor. Usamos la palabra *viveka* para describir esta claridad de pūruṣa. *Viveka* significa ver ambos lados, poder ver lo que somos y lo que no, diferenciar. Cuando usamos la palabra *asmitā* la definimos como ego, también se puede describir como un estado en el cual pūruṣa y citta se mezclan, para funcionar como una unidad, a pesar de que realmente no pueden volverse uno solo. *Viveka* se hace presente cuando la diferencia entre pūruṣa y citta es clara.

Algunas veces puede ser útil entender las razones de nuestro viejo y negativo saṃskāra, porque hay muchas clases de saṃskāra. El más poderoso es el único que causa problemas, mientras que los débiles refuerzan a aquellos que tienen más influencia. Bien podría ser que, en una situación dada, hubiéramos actuado de buena fe y hecho lo correcto, aún así, nuestras acciones nos causaron problemas. En esos momentos una mente tranquila nos ayudará a descubrir qué fue lo que pasó. Nos será de mucha ayuda estar siempre conscientes de tal situación, ya que así, estaremos más alertas la próxima vez.









Krishnamacharya en dvipāda pītham variations.

El mundo existe para verse y descubrirse El yoga sigue las enseñanzas del Sāṃkhya, que divide el universo en dos categorías: pūruṣa y prakṛti. Puruṣa es esa parte de nosotros capaz de ver y percibir verdaderamente. No está sujeto a un cambio. A la inversa, prakṛti sí está sujeto a un cambio constante y lo abarca todo, aun nuestra mente, pensamientos, sentimientos y recuerdos. Puruṣa puede ver y percibir la totalidad de prakṛti. (El *Yoga Sūtra* usa el término *draṣṭṛ* para pūruṣa y *dṛśya* para eso que se ve).

Todo lo que cae en el reino de prakṛti tiene una fuente común llamada *pradhāna*, una palabra que se refiere a la sustancia original de la que todas las cosas están formadas, la fuente de donde fluye toda la vida. En el principio, no había conexión entre pradhāna y pūruṣa. Pero entonces se juntaron y germinaron como una semilla, que es prakṛti. Todo el mundo material surgió de esta simiente. Primero vino *mahat*, el gran principio. De éste vino *ahamkāra*, el sentido del "Yo." De *ahamekāra* vino *manas*, el poder detrás de los sentidos y de allí los tan nombrados *tanmātras* y los *indriyas*. Los tanm¡tra se refieren al sonido, tacto, forma, gusto y olfato de los objetos materiales. Los indriyas, los once sentidos que incluyen a todas nuestras actividades mentales; nuestros sentidos pasivos de percepción como oír, sentir, ver, gustar y oler; nuestras facultades activas del habla; las habilidades manuales, la locomoción, la evacuación y la procreación. A los tanmātras les siguen los *bhūtas*, los cinco elementos: espacio, aire, luz, agua y tierra.

Lo que acabo de describir es un pequeño resumen de la teoría yóguica de la evolución. El mundo, como lo vemos, es una combinación de estos aspectos que interactúan unos con otros constantemente. Todo lo que pasa en el mundo exterior tiene una influencia en nosotros y todo lo que sucede dentro de nosotros, a su vez, ejerce una influencia en nuestra relación con el mundo exterior.

Entenderemos más fácilmente lo que pūruṣa es, si pensamos en lo que falta en un cadáver. En la muerte, pūruṣa se desvanece (el *Yoga Sūtra* no revela a dónde va). El cuerpo, el cerebro y los órganos de los sentidos aún están presentes, pero sin vida porque pūruṣa se ha ido. Con todo, para pūruṣa no hay muerte, porque para él no existe el cambio, y ¿qué es la muerte, sino un cambio? Nuestra mente no puede ver a pūruṣa. Sabemos que existe porque algunas veces experimentamos momentos de claridad. Es el constante testigo de nuestras acciones. Es activo, pero no está influenciado por lo que ve. Debido a que pūruṣa trabaja a través de la mente, sólo puede ver cuando la mente está clara.[1]

Es difícil imaginar que pūruṣa y prakṛti puedan existir de forma independiente. En los humanos siempre están relacionados. ¿Por qué confundimos pūruṣa con prakṛti? De acuerdo con las enseñanzas del yoga, tal confusión, saṃyoga, impregna la existencia humana. Al mismo tiempo, quienes buscan la claridad pueden aprender la diferencia entre el entendimiento correcto y el incorrecto. A este respecto el yoga es optimista: nos movemos hacia la claridad a través de una percepción sutil de los problemas y las confusiones.

Sólo porque algunos de nosotros buscamos las soluciones de los problemas y en el proceso obtenemos cierto grado de claridad, no significa que el pūruṣa de los demás pueda ver con más claridad. Otros sistemas filosóficos tienen la creencia de que sólo hay un pūruṣa; sin embargo, en el yoga se cree que el hecho de que una persona resuelva sus problemas, no significa que haya liberado a toda la humanidad de parte de la carga.[2] Mientras que hay pūruṣa diferentes, hay un prakṛti único, un universo común para todos nosotros. Es la relación entre el pūruṣa individual y un prakṛti que es especial. Por esta sola razón, la forma en que cada cual ve las cosas, tales como nuestro cuerpo, sentidos y hábitos, es totalmente diferente. La observación puede ocurrir sólo cuando el pūruṣa tiene la energía e inclinación para salir y regresar con impresiones del mundo exterior. Aquí se encuentra la gran diferencia con la física moderna, según la cual necesitamos luz

para poder ver la imagen de un objeto. Aun cuando la luz esté presente, así como el objeto que se puede ver, debe de haber algo más que nos llame para ver, pensar y escuchar. Este impulso viene del pūruṣa que llevamos dentro y no de afuera. A menudo existen objetos externos que llaman nuestra atención, pero no reaccionamos a ellos. Toda acción debe venir del pūruṣa.

Existen varias opiniones sobre cómo ocurrió la relación entre pūruṣa y prakṛti. Algunos dicen que es *līlā*, un juego divino. Otros creen que al principio hubo una entidad que se dijo a sí misma "Me gustaría volverme muchos." La tercera opinión dice que es casualidad. Nuestras opiniones sobre este tema deben ser sólo una simple especulación.

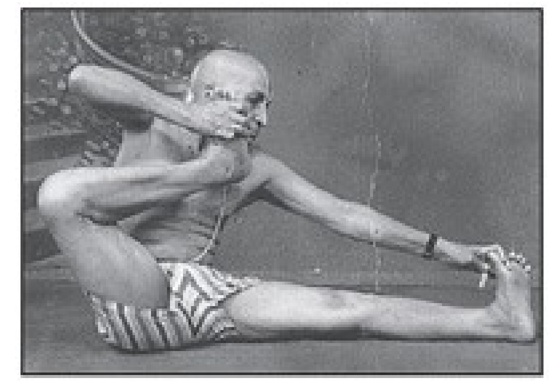
Hay otras teorías acerca de qué le sucede a nuestro pūruṣa cuando morimos. Las personas que creen en una energía más alta que los seres humanos, en Dios, dicen que los diversos pūruṣas son como los ríos, todos fluyen hacia el mar. Cada uno tiene su propia cama, su propia dirección y calidad, pero todos fluyen juntos en el mar.

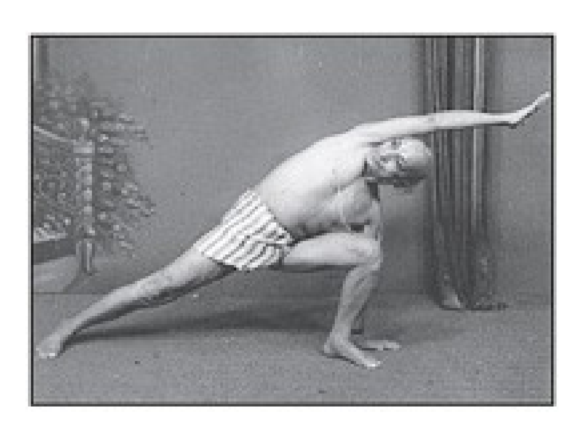
El cambio no es una consecuencia directa o indirecta del yoga o de cualquier otra práctica. Lo que podemos ganar de nuestra práctica de yoga es una mente más tranquila; de alguna forma la pesadez e inquietud desaparecen. Pero, algo muy personal y esencial tiene que pasarnos en el momento preciso, y además tiene que tocarnos en lo más profundo de nuestro ser, para que de repente queramos realmente hacer una pausa, reflexionar y cambiar el curso de nuestras acciones. Después de que esto sucede, sólo seguimos adelante paso a paso. La calidad de nuestras acciones empieza a cambiar. El saṃskāra, nuevo y positivo, se vuelve más fuerte y nuestra mente permanece clara.

La mente no puede observar sus propios cambios. Algo más lo hace.[3] Por esta razón describimos a nuestro pūruṣa como el testigo y la fuente de nuestras acciones. Como tal, nuestro pūruṣa trabaja de manera similar al transmisor de una puerta eléctrica, en donde, lo que en realidad se mueve es la puerta. Nuestro pūruṣa es la fuente de nuestra acción. Sin embargo, también lo necesitamos como un testigo y un observador constante de la forma como funciona nuestra mente. Al final, la claridad puede prevalecer en la mente, pero el entendimiento experimental ocurre sólo a través de pūruṣa.

Si la claridad verdadera está presente, experimentamos tranquilidad y paz dentro de nosotros. Si sólo hay claridad intelectual, podremos ser felices por un instante o dos, pero este sentimiento no durará. Nuestra meta es liberarnos de duḥkha, de la aflicción y el sufrimiento. En este punto debemos de reconocer a duḥkha, saber que surge de un entendimiento incorrecto de avidyā y que debemos saber de que podemos evitarlo.

Nuestro propósito al practicar el yoga es traer un cambio a la calidad de la mente y así poder percibir más a pūruṣa. El yoga intenta influenciar a la mente de tal manera que nuestro pūruṣa pueda trabajar sin obstáculos.





Krishnamacharya demostrando ākarna dhanurāsana y utthita pārśva konāsana

Vivir en el mundo Aunque practiquemos con esmero, el yoga no puede garantizarnos este o aquel beneficio en particular. No es una receta para sufrir menos, pero lo que sí puede es ofrecernos un cambio de actitud para que tengamos menos avidyā y así nos liberemos más de duḥkha. Podemos entender a toda la práctica del yoga como un proceso para examinar nuestras actitudes, comportamientos habituales y sus consecuencias.

Yama y niyama: la actitud con nosotros mismos y con los demás

¿Qué nos sugiere el yoga hacer acerca de nuestras relaciones con los demás, nuestro comportamiento hacia quienes nos rodean y nuestra actitud hacia nosotros mismos? En el yoga se conoce como *yama* a la actitud que tenemos hacia las cosas y personas que se encuentran en el exterior y *niyama* a la forma en que nos relacionamos interiormente.

Yama y niyama se ocupan de nuestra actitud social y estilo de vida, cómo nos relacionamos con los demás, con nuestro ambiente y cómo manejamos nuestros problemas. Todos forman una parte del yoga, pero no se pueden practicar. Lo que podemos ejercitar son āsanas y prāṇāyāma, para saber dónde estamos, dónde estamos parados y cómo vemos las cosas. El primer signo de claridad es reconocer nuestros errores. Después, en forma gradual, tratamos de hacer algunos cambios a la manera en que mostremos respeto a la naturaleza o a la relación con un amigo. Nadie puede cambiar en un día, pero las prácticas del yoga nos ayudan a modificar nuestras actitudes, nuestro yama y niyama. Y nunca al revés.

Permítanme contarles la historia de un hombre llamado Daniel y su esposa, María. En el trabajo, Daniel siempre era amigable con todo el mundo, pero en casa perdía la calma con facilidad. María nunca estaba segura de cuándo estaría él de mal humor. Ninguno de sus amigos y colegas le creían a su esposa cuando ella les contaba lo que hacía en casa y Daniel no admitía su mal genio. Como sufría de dolor de espalda y por sugerencia de un amigo, Daniel empezó a asistir regularmente a una clase de yoga. Poco a poco su dolor desapareció. Al final de la práctica su maestro le solía decir: “Mientras estés recostado para relajarte, siente tu cuerpo, tu respiración y toma consciencia de tus emociones.” De repente, un día se dio cuenta de que su mal humor se iba creando en el camino del trabajo a su casa. Reconoció que le estaba haciendo a su esposa lo que no podía hacer con su jefe o subordinados. Ese día se fue a casa y le dijo a María: “Tienes razón, realmente soy una persona con mal carácter. Pero tenme paciencia. Estoy trabajando en eso.” María se sintió muy feliz con esta aceptación.

Yama y niyama son los dos primeros de ocho extremidades del cuerpo del yoga.[1] Las dos palabras tienen muchos significados. Los de yama pueden ser “disciplina” o “moderación.” Sin embargo, prefiero pensar en yama como “actitud” o “comportamiento.” Ciertamente puede expresar como disciplina una actitud en particular, la que entonces influye en nuestro comportamiento. En el *Yoga* Sūtra, Patañjali menciona cinco diferentes yamas, esto es, patrones de conducta o relaciones entre los individuos y el mundo exterior.[2]

Los yamas

Ahiṁsā

El primero de estos patrones de conducta se llama *ahiṁsā*. Esta palabra que significa “injusticia” o “crueldad,” pero *ahiṁsā* es algo más que la simple ausencia de hiṁsā, que es lo que sugiere el prefijo *a-*. Ahiṁsā es más que la falta de violencia. Es amabilidad, amistad y consideración hacia otras personas y cosas. Debemos usar nuestro criterio cuando pensemos en ahiṁsā. Esto no implica necesariamente que no debamos comer carne o pescado, o que no nos debamos defender. Sólo significa que debemos comportarnos siempre con consideración y atención hacia los demás. También, ahiṁsā significa tratarnos con amabilidad. Si somos vegetarianos y nos

encontráramos en una situación donde lo único que hay es carne, ¿sería mejor morir de hambre que comer lo que hay? Si aún tenemos algo que hacer en esta vida, como responsabilidades familiares, entonces debemos evitar hacer algo que nos pueda causar daño o que nos impida realizar nuestras obligaciones. En este caso, la respuesta es clara: demostraría una falta de consideración y arrogancia aferrarse a nuestros principios. Así que ahiṁsā también tiene qué ver con nuestras obligaciones y responsabilidades. Aún más, esto podría significar que debemos pelear si nuestra vida está en peligro. En cada situación debemos adoptar una actitud considerada. Eso es el significado de ahiṁsā.

Satya

El siguiente yama que Patañjali menciona es *satya*, lo verdadero. *Satya* significa "hablar con la verdad," pero no siempre es recomendable hacerlo, porque podría dañarse innecesariamente a alguien. Tenemos que estar conscientes de lo que hablamos, cómo lo decimos y en qué forma puede afectar a los demás. Si decir la verdad tiene una consecuencia negativa para alguien, entonces lo mejor es no decir nada. Satya nunca debe entrar en conflicto con nuestros esfuerzos para comportarnos de acuerdo con ahiṁsā. El *Mahābhārata*, la gran épica hindú, dice: "Di la verdad que es agradable. No digas verdades desagradables. No mientas, aunque esas mentiras sean gratas al oído. Es la ley eterna, el dharma."

Asteya

Asteya es el tercer yama. Steya significa "robar"; asteya es lo opuesto, no tomar nada que no nos pertenezca. Esto también quiere decir que cuando alguien nos confíe algo o nos haga alguna confidencia, no debemos tomar ventaja de esta situación.

Brahmacarya

El siguiente yama es brahmacarya. Esta palabra se compone de la raíz car que significa "mover" y de la palabra *brahma* "verdad," desde el punto de vista de una verdad esencial. Podemos entender brahmacarya como un movimiento hacia lo esencial. Principalmente se usa en el sentido de abstinencia, en particular con relación a la actividad sexual. Más específicamente, brahmacarya sugiere que debemos formar relaciones que fomenten nuestro entendimiento de verdades más elevadas. Si los placeres sensuales son parte de esas relaciones, debemos tener cuidado de conservar nuestra dirección para no perdernos. En el camino de una búsqueda constante de la verdad, existen varias maneras para controlar los sentidos de percepción y deseos sexuales. Sin embargo, este control no se identifica con la total abstinencia.

En India se tiene mucho respeto por la vida familiar. De acuerdo con la tradición hindú, todo en la vida tiene su lugar y tiempo, y dividimos el ciclo de vida en cuatro etapas: la primera, es el crecimiento del niño, la segunda es aquella en la que el estudiante se esfuerza por un entendimiento mayor y por la búsqueda de la verdad. La tercera etapa, se centra en empezar y formar una familia, y la cuarta es la etapa donde el individuo, después de satisfacer todas las responsabilidades familiares, se puede consagrar a liberarse de toda esclavitud y encontrar la verdad suprema.

En esta cuarta etapa de la vida, todos se pueden convertir en sannyāsin (monje o monja). Pero un sannyāsin debe entonces mendigar la comida a las personas que aún están involucradas en la vida familiar. El Upaniṣads aconseja al estudiante que se case y forme una familia inmediatamente después de terminar sus estudios. Por esto brahmacarya no necesariamente implica celibato. Aún más, es un comportamiento responsable con relación a nuestra meta de caminar hacia la verdad.

Aparigraha

El último yama es aparigraha, una palabra que significa algo como "rechazar" o "no aprovechar la oportunidad." Parigraha significa "tomar" o "medir." Aparigraha significa tomar sólo lo que se necesita y no sacar ventaja de la situación. Una vez tuve un estudiante que me pagaba mensualmente por trabajar juntos. Pero al final del curso también me ofreció un regalo. ¿Por qué debería aceptar esto, cuando ya me había pagado suficiente por mi trabajo? Sólo debemos tomar lo que hemos ganado; si admitimos más, estamos explotando a alguien más. Además, los premios no ganados pueden traer obligaciones que más tarde nos causarían problemas.

Desarrollando los yamas

El *Yoga Sūtra* describe qué es lo que pasa cuando estos cinco comportamientos que expliqué anteriormente, forman parte de la vida de una persona. Por ejemplo, entre más ahiṁsā (amabilidad y consideración) desarrollemos, se engendrarán más sentimientos placenteros y de amistad con nuestra presencia. Y si permanecemos fieles a la idea de satya, todo lo que digamos será verdad.

En relación con este tema hay una historia maravillosa en el Rāmāyana. El mono Hanuman, sirviente del príncipe Rama, sale a buscar a Sita, la esposa de su amo. Viaja a Sri Lanka donde la tenían prisionera. Al final, fue capturado por los secuestradores de Sita y prendieron fuego a la cola del mono. Cuando Sita ve lo que está sufriendo, grita: "¡Dejen que el fuego se enfríe!," El dolor de Hanuman, cesa inmediatamente y grita: "¿Qué pasa?" "¿Por qué el fuego ya no me está quemando?" Porque Sita siempre hablaba con la verdad, gran poder tenían sus palabras que pudieron extinguir el fuego.

Para aquellos que siempre hablan con la verdad, no hay diferencia entre lo que se dice y lo que se hace, lo que dicen es verdad. El *Yoga Sūtra* siempre afirma que una persona que está firmemente anclada en asteya, recibirá todas las joyas del mundo. De hecho, esa persona podría no estar interesada en el bienestar material, pero tendrá acceso a las cosas más valiosas de la vida.

Entre más reconozcamos el significado de la búsqueda de la verdad, de lo esencial, menos nos distraeremos con otras cosas. Ciertamente, se requiere de una gran fuerza para tomar este camino. La palabra que usa el *Yoga Sūtra* para describir esta fuerza es *vīrya*, está muy relacionada con otro concepto, el de śraddhā, confianza infinita y fe amorosa.[3] El *Yoga Sūtra* dice que entre más fe tengamos, desarrollaremos más energía. Al mismo tiempo, tendremos más fuerza para alcanzar nuestras metas. Así que entre más busquemos la verdad desde el punto de vista de brahmacarya, más vitalidad tendremos para hacerlo. Parigraha es la creciente orientación hacia las cosas materiales. Si reducimos parigraha y desarrollamos aparigraha, nos estaremos orientando más hacia nuestro interior. Mientras menos tiempo ocupemos en nuestras posesiones materiales, más tiempo tendremos para investigar eso que llamamos yoga.

Los niyamas

Como los cinco yamas, los niyamas no son ejercicios ni acciones que simplemente se estudian. Representan mucho más que una actitud. Comparados con los yamas, son más íntimos y personales. Se refieren a la actitud que adoptamos hacia nosotros mismos.

Śauca

El primer niyama es śauca, limpieza. Tiene aspectos internos y externos. La limpieza exterior simplemente significa conservarnos limpios. La interior tiene mucho que ver con la salud, el funcionamiento libre de nuestros órganos corporales, así como la limpieza de nuestra mente. La práctica de āsanas y prāṇāyāmaes el medio esencial para ocuparse de este śauca interior.

Saṃtoṣa

Otro niyama es saṃtoṣa, modestia y el sentimiento de estar satisfechos con lo que tenemos. A menudo esperamos un resultado particular, como consecuencia de nuestras acciones y la mayoría de las veces nos desilusionamos. Pero no hay necesidad de esa desesperanza, en su lugar, deberíamos aceptar lo que ha pasado. Ese es el verdadero significado de saṃtoṣa: aceptar lo que pasa. Un comentario del *Yoga Sūtra* dice: "La satisfacción vale más que todos los dieciséis cielos juntos." En lugar de quejarnos por las cosas que van mal, podemos aceptar la situación y aprender de ella. Saṃtoṣa abarca nuestras actividades mentales como el estudio, nuestros esfuerzos físicos y aún cómo nos ganamos la vida. Se refiere a nosotros mismos, lo que tenemos y cómo nos sentimos en relación con lo que Dios nos ha dado.

Tapas

El siguiente niyama es tapas, un término que ya hemos discutido anteriormente. En relación con los niyamas, tapas se refiere a la actividad de mantener el cuerpo en forma. Literalmente significa prender fuego al cuerpo y, al hacer esto, lo limpiamos. Detrás de tal noción se encuentra la idea de que nos podemos deshacer de la basura que está dentro de nuestro cuerpo. Anteriormente hablé de āsanas y prāṇāyāma, como los medios por los cuales nos podemos conservar saludables. Otra forma de tapas es poner atención a lo que comemos. Comer cuando no tenemos hambre es lo opuesto a tapas. La atención a la postura del cuerpo, a los hábitos alimenticios, a los patrones de respiración, son todos los tapas que nos ayudan prevenir la acumulación de basura en nuestro cuerpo, incluyendo el exceso de peso y la respiración insuficiente. Tapas hace que todo el cuerpo esté en forma y que funcione bien.

Svādhyāya

El cuarto niyama es svādhyāya. Sva significa “mismo” o “perteneciendo a mí.” *Adhyāya*, “investigación” o “examen”; literalmente, “acercarse a algo.” Por lo tanto *svādhyāya* significa acercarse a uno mismo, es decir, estudiarse a sí mismo. Todo aprendizaje, toda reflexión y todo contacto que nos ayude a aprender más sobre nosotros mismos es svādhyāya. A menudo, en el contexto de niyama encontramos el término traducido como “el estudio de los textos antiguos.” Sí, el yoga nos ordena leer los textos antiguos. ¿Por qué? Porque no siempre podemos sentarnos y contemplar las cosas únicamente. Necesitamos algunos puntos de referencia. Para muchos podría ser la Biblia o un libro que sea significativo para la persona; para otros puede ser el *Yoga Sūtra*. Este dice, por ejemplo, que al progresar en nuestro análisis personal, gradualmente, encontraremos la conexión con las leyes divinas y los profetas que las revelaron. Y ya que los mantras son a menudo recitados para este propósito, algunas veces encontramos *svādhyāya* traducido como “la repetición de mantras.”[4]

Īśvarapraṇidhānā

En la parte I ya se había hablado del último niyama. īśvarapraṇidhānā significa “poner todas nuestras acciones a los pies de Dios.” Debido a que avidyā seguido apoya nuestras acciones, las cosas con frecuencia van mal. Esta es la razón por la que saṃtoṣa (modestia) es tan importante: es suficiente saber que hemos hecho lo mejor que hemos podido y dejar el resto al poder supremo. En el contexto de los niyamas podemos definir como īśvarapraṇidhānā, la actitud de una persona que por lo general, en sus oraciones diarias ofrece a Dios los frutos de sus acciones.

Más reflexiones sobre los yamas y los niyamas P: ¿Cuál es la relación entre los ejercicios de kriyā y śauca?

R: El *Yoga Sūtra* no menciona el concepto de kriyā cuando habla de los diversos niyamas. La palabra *kriyā* significa “acción.” En el contexto de su pregunta, se refiere a la limpieza. Algo desde afuera se usa para limpiar lo de adentro. Por ejemplo, podemos limpiar una fosa nasal tapada con una solución ligeramente salada o usar una técnica prāṇāyāmaa fin de reducir la dificultad para respirar, que se haya desarrollado por la inhalación de aire viciado. En este sentido, los kriyā son un aspecto vital de śauca.

P: A menudo he oído que traducen *tapas* como “abnegación” o “despojarse.” ¿Cómo las interpreta?

R: Si por abnegación se entiende ayunar por ayunar o adherirse a un estricto e inusual estilo de vida, simplemente porque sí, usted está hablando sobre actividades que no tienen nada que ver con tapas. De igual forma cuando está lidiando con staya (verdad) todo lo relacionado con tapas debe ayudarlo a seguir adelante. Podría ocasionarle serios problemas físicos el hacer algo como ayunar veinte días, sólo por ayunar. Por otro lado, si por abnegación usted entiende sensatez, disciplina bien fundada que ayuda a seguir adelante en la vida, entonces está hablando de los verdaderos tapas. Los tapas no deben causar sufrimiento. Esto es muy importante.

P: ¿Los yamas y los niyamas nos pueden ayudar a diferenciar entre un momento de claridad verdadera y otro de engaño propio?

R: Las relaciones que tenemos con el mundo exterior —con la gente y las cosas que nos rodean— nos pueden ayudar a reconocer un momento de engaño propio. Aquí es donde los yamas y

los niyamas se vuelven importantes. Si tratamos en forma íntegra y respetuosa a las demás personas, será fácil decir si nos estamos engañando o no. Puedo pensar que soy un gran yogui, pero por lo que los demás piensan de mí, cómo se relacionan conmigo, y yo con ellos, podré experimentar en forma muy directa si mi imagen es la correcta o no. Por esta razón, es importante vivir en el mundo y observar qué tipo de comunicación tenemos con los demás. De otra manera, será muy fácil engañarnos.

P: ¿Los yamas y los niyamas, los que ayudan a reducir avidyā y sus efectos, se pueden desarrollar a través de un esfuerzo consciente de la voluntad?

R: Siempre debemos distinguir entre la causa y el efecto. Con frecuencia los confundimos. En general, seguimos ciertos patrones de conducta porque tenemos expectativas y metas definidas. Sin embargo, muchas veces no alcanzamos nuestras metas. Durante nuestras vidas y debido al desarrollo personal y eventos externos, puede ser que surja algo totalmente inesperado. Yamas y niyamas, ambos, pueden ser la causa y el efecto. Hoy les pudiera decir cien mentiras insolentes y sentirme muy feliz; mañana, podría retroceder y no decir ni una pequeña mentira. Así es como yamas crece. No existen reglas definitivas y nunca podemos predecir con seguridad lo que va a ocurrir. Pero en lo que ha sucedido en el pasado podemos encontrar algunas claves para saber qué podría surgir en el futuro.

P: ¿Así que lo único que podemos hacer, por ejemplo, es observar cómo la gula y el odio aparecen, y entonces tratar de prevenirlos para que no resurjan?

R: Al principio sólo debemos observar, lo primero que hacemos es vigilar lo que está pasando. Entonces vemos en qué necesitamos tener cautela. Cuando entramos a una autopista, no sólo manejamos y aceleramos. Debemos ver a nuestro alrededor constantemente mientras avanzamos.

P: ¿Es más fácil cumplir con los principios del yoga si se vive en un lugar tranquilo como un monasterio, en lugar de vivir en casa con la familia?

R: Los dos lugares nos pueden ayudar. Un amigo mío vino a la India creyendo que sería bueno para él vivir solo en los Himalayas, por dos o tres años. Encontró un bonito lugar y permaneció allí por tres años. Tenía algunos libros y practicaba sādhana, de verdad lo hizo intensamente. Un día vino conmigo a trabajar en unos āsanas y a estudiar el *Yoga Sūtra*. Cuando llegó a Madrás dijo que sentía que habían pasado muchas cosas en él. Se veía muy feliz. Usaba expresiones muy complicadas tales como *sabīja samādhi* cuando hablaba de su desarrollo en los Himalayas. Entonces encontró un cuarto sencillo en los terrenos de la Sociedad Teosófica en Madrás, un lugar silencioso y apacible donde no sería molestado. Dos días después había cambiado de opinión y quería buscar un lugar más grande para vivir. Me sorprendí un poco y le pregunté por qué estaba buscando una casa grande, tan de repente. "Conocí a una mujer. Toda mi vida ha cambiado en un momento." No juzgo este cambio de sentimientos; simplemente quiero señalar que mi amigo no era quien en realidad creía ser.

Un lugar como un asilo o monasterio puede ser muy útil, pero la prueba verdadera para esta experiencia sería una ciudad tan poblada como Madrás. Para alguien que viva en Madrás la verdadera prueba será vivir encerrado en un monasterio. Estoy seguro que hay personas que no podrían durar más de un día en esa clase de quietud. Por otro lado, quien no tiene confianza en sí mismo, no duraría más de un día en Madrás.

Los cambios ayudan. Debemos tener la experiencia del fuego y del agua si queremos saber cómo reaccionaríamos ante ellos. Por eso yama es tan importante, ya que incluye nuestras relaciones con distintas personas en momentos diferentes. De esta forma podemos experimentar quiénes somos.

P: ¿Para el yoga es importante un cambio de ambiente?

R: Sí, un pequeño cambio es importante. La mente se acostumbra a las cosas tan rápido que nuestras acciones se convierten en hábitos (saṃskāras). Nunca podremos experimentar nuestra verdadera naturaleza si no nos exponemos al cambio. Por esta razón, algunas veces, nos debemos poner a prueba haciendo algo completamente diferente.

P: Entiendo que debemos renunciar a un deseo que reconocemos nos haría mal. ¿En dónde

debe caer el énfasis de nuestro trabajo, en renunciar a él o en estar seguros de que el deseo no vuelva a aparecer? Me doy cuenta que me enojo cuando surge un deseo y me molesto por estar tan enojado. Es un círculo vicioso.

R: Primero debemos determinar si lo que estamos considerando un problema, en realidad lo es. Piense en lo que quiere decir cuando asegura: “Eso me está causando muchos problemas.” Para reconocer si en realidad éste existe, a menudo, es muy útil cambiar de entorno y ver las cosas desde una perspectiva diferente. Como ejemplo permítame decir: usted tiene la oportunidad de mentir sobre algo. Puede ser una “mentira blanca,” esa que evitaría una relación difícil. También podría ser un comentario falso que le evitaría tener que pasarse mucho tiempo analizando una situación. O podría ser que la mentira no tuviera ninguṇa consecuencia; hay muchos orígenes filosóficos diferentes que describen a una simple mentira. En ese momento, podría parecer correcto que hasta desearía mentir. Pero después esto le molesta. Piensa: “¿Cómo pude mentir de esa forma? Hubiera sido mejor decir la verdad o permanecer callado.” ¿Qué estuvo bien en esta situación? Puede descubrirlo cuando discuta todo esto, de una forma abstracta, con alguien y observe su reacción. O puede cambiar su entorno, entrando en una situación diferente que le proporcione una nueva perspectiva, desde la cual pueda analizar toda la situación. Entonces tiene la oportunidad de ver todo otra vez. El *Yoga Sūtra* dice que si en realidad algo le está causando problemas, imagine la situación opuesta, esto puede ayudarlo a decidir lo correcto. La idea es estar abierto.

Estimular un cambio de perspectiva es cuestión de encontrar una nueva postura que le permita desarrollar una actitud fresca. Quizá leer un libro, hablar con un amigo o ir al cine. Tal vez descubra que lo que le estaba preocupando no es en realidad la fuente de sus problemas.

En cualquier situación, cuando no sepa con exactitud cómo comportarse, entonces no debe de actuar de inmediato.

P: ¿Así que, no se debe actuar cuando se tienen dudas?

R: Si se tiene tiempo para considerar la situación, no actúe. Si no hay tiempo, entonces por lo menos permítase un pequeño respiro. Cuando tenga dudas, es mejor hacer una pausa. Hay pocas cosas que provocan tanta presión, que no permitan esperar por un momento de respiro.

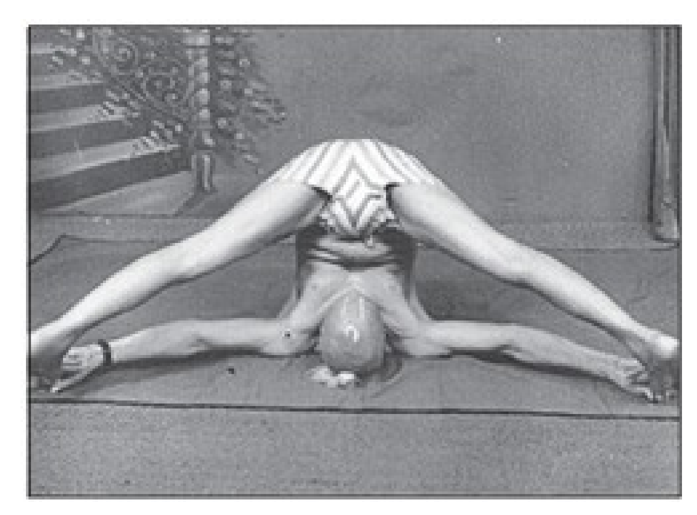
P: Me parece que es precisamente cuando estoy en una situación dudosa, cuando encuentro casi imposible hacer una pausa, especialmente si en ese momento soy el responsable de alguna persona. Hay situaciones en las que la duda y la incertidumbre son los grandes enemigos de mi experiencia, debido a que no me puedo dar un momento para respirar. Si fuera distinto, la presión bajo la que vivo no parecería tan grande. ¿Qué debo hacer cuando las dudas aparecen? ¿Debo voltear hacia otro pensamiento o circunstancia? ¿O sería mejor ignorarlas?

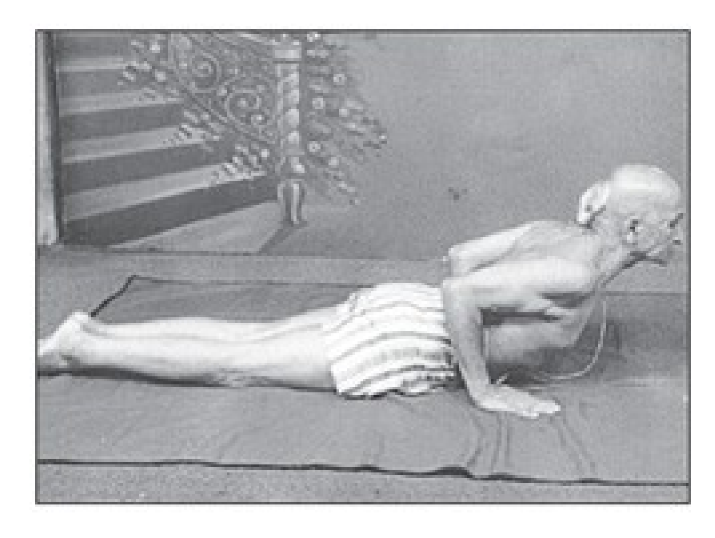
R: De alguna manera debe de arreglar las cosas para que pueda ver el problema desde otro punto más ventajoso. Si tiene éxito al hacerlo, es ya un signo de progreso. Si practica yoga, puede ser que las cosas sean mejores para usted hoy de lo que fueron ayer, y de este modo, le es más fácil ver el mismo problema de manera diferente. Pero hay ocasiones en que no se pueden resolver los problemas con sólo verlos desde un ángulo diferente o discutiéndolos con otra persona. Algunas veces se necesita de algo más.

En el yoga es importante crecer. Debemos desarrollarnos. Lo que era incierto, no tiene por qué permanecer así por siempre. En mi experiencia personal, la mayor decisión que trajo consigo muchos conflictos fue dejar la ingeniería para convertirme en un dedicado maestro de yoga, en 1964. Hablé con muchas personas pero los problemas persistían. Y entonces, de repente, un día desaparecieron. De alguna manera pude ver toda la situación desde un punto más ventajoso y así los problemas se fueron. Cuando las cosas se vuelven más fáciles, las dudas desaparecen de la misma manera.

La meta del yoga es alentarnos a ser hoy un poco mejores de lo que fuimos ayer. Lo logramos esforzándonos y al practicar la paciencia. Al hacer esto no nos sentiremos como si estuviéramos rodeados de tantos problemas. Nuestros esfuerzos pueden cambiar en intensidad, pero a través del tiempo, experimentaremos un progreso paulatino. Debemos aprovechar hábilmente cada oportunidad que nos ayude a progresar.







Krishnamacharya en (de arriba abajo) halāsana, supta konāsana y bhujangāsana.

El mundo existe para liberarnos Naturalmente que no podemos iniciarnos en los cinco yamas practicando ahiṁsā primero y cuando ya lo hemos dominado, seguir con satya y así sucesivamente. Nuestro comportamiento va cambiando al progresar en el camino del yoga, un sendero que está determinado por el deseo de mejorar en todos los sentidos. A este respecto, la palabra *aṅga* o "extremidad" tiene un significado muy importante. Desde la concepción hasta el total desarrollo del niño, todas las extremidades del feto crecen al mismo tiempo; el cuerpo no echa un brazo primero, luego una pierna, y así todo lo demás. De forma similar, en el camino del yoga todos los ocho aspectos se desarrollan simultáneamente y se relacionan entre sí. Es por eso que el *Yoga Sūtra* utiliza el término *aṅga* para las ocho extremidades del yoga. Patañjali los llama en conjunto *aṣṭāṅga*.

Pratyāhāra

Ya hemos discutido las primeras cuatro extremidades del yoga: āsana, prāṇāyāma, yama y niyama. La quinta es *pratyāhāra* y está relacionada con nuestros sentidos.[1] La palabra *āhāra* significa "alimento"; *pratyāhāra* se traduce como "apartarse de lo que alimenta los sentidos." ¿Qué significa esto? Que nuestros sentidos dejen de alimentarse de las cosas que los estimulan; los sentidos ya no dependen de estos estímulos y no los alimentan más. Nuestros ojos se sienten atraídos ante una hermosa puesta de sol como las abejas por la miel; esta es la manera en que funcionan nuestros sentidos normalmente. Pero también existe la posibilidad de que el atardecer más hermoso de la tierra no llame nuestra atención, no envolverá a nuestros sentidos porque estamos profundamente sumergidos en algo más. Por lo general los sentidos dicen a la mente: "¡Mira esto! ¡Huele esto! ¡Toca aquello!" Los sentidos registran un objeto y atraen a la mente enseguida.

En pratyāhāra, cortamos la unión entre la mente y los sentidos y estos se retiran. Cada percepción sensorial tiene una cualidad particular con la que se relaciona: los ojos con la forma de algo, los oídos con el sonido y la vibración que ocasiona; la nariz con su olor. En pratyāhāra es como si las cosas se desplegaran con todos sus atractivos ante nuestros sentidos, pero son ignorados; los sentidos permanecen inmóviles y sin ninguṇa influencia.

Permítame darle un ejemplo. Cuando estamos absortos en la respiración durante prāṇāyāma, cuando estamos completamente en eso, pratyāhāra ocurre casi de forma automática. La mente está tan ocupada con la respiración que todos los enlaces entre la mente, sentidos y objetos externos que nada tienen qué ver con la respiración, se cortan. Pero pratyāhāra no es un estado de sueño. Los sentidos son capaces de responder, pero no lo hacen porque se han apartado.

Otro ejemplo, puede ser que cuando hago una pregunta, al contestar, trato de aclarar el tema que se ha estado discutiendo. Conforme me involucro más en mi respuesta, dejo de darme cuenta del lugar donde me encuentro. Estoy cada vez más absorto en la interacción, lo cual es otra manifestación de pratyāhāra. A pesar de que estoy parado enfrente de la audiencia con los ojos abiertos, estoy tan concentrado en el contenido de la discusión que mis sentidos ya no reaccionan a otros estímulos. Aun si estuviera nevando afuera de la ventana, no lo notaría, ni oiría los sonidos que llegaran del exterior. Praty¡h¡ra no significa que al ver algo, me diga: "¡No lo voy a ver!" Lo que quiero decir con pratyāhāra es que creo una situación en la cual mi mente está tan absorta en algo, que los sentidos ya no responden a otros objetos.

Cuando actuamos, debemos de usar nuestros sentidos. Cuando hablamos, debemos usar la boca y los oídos. Vair¡gya, el concepto de ecuanimidad o imparcialidad, significa que actuamos, sin pensar en los posibles beneficios que pudieran surgir como consecuencia de esa acción. Vair¡gya es estar alejado de los resultados o de los frutos de mi acción.

Por otro lado, Praty¡h¡ra está relacionada con los sentidos. Sólo se refiere a ellos. Cuando meditamos, ocurre casi de forma automática, porque estamos muy absortos en el objeto de la meditación. Precisamente porque la mente está tan enfocada, los sentidos la siguen; esto no pasa al revés. Al no funcionar en su forma habitual, los sentidos se agudizan extraordinariamente. Bajo

circunstancias normales los sentidos se convierten en nuestros amos en lugar de sirvientes. Nos atraen para codiciar todo tipo de cosas. En pratyāhāra sucede lo contrario; cuando tenemos que comer, comemos, pero no porque se nos haya antojado la comida. Tratamos de poner los sentidos en su lugar apropiado, pero no los suprimimos de nuestras acciones por completo.

Pratyāhāra puede ser un medio para controlar la perturbación física al dirigir la atención a otro lado. Imagine que ha estado sentado en flor de loto, completamente absorto en Dios o *OM.* No se ha dado cuenta que lleva mucho tiempo sentado en esa postura. Cuando regresa a su consciencia normal se encuentra con que tiene que dar masaje a sus piernas; no sintió lo que les estaba pasando a ellas ni a sus pies, porque su interés estaba enfocado en otra cosa. En este caso, por medio de pratyāhāra es posible enmascarar el dolor, pero es difícil dirigir los sentidos a un objeto en particular con el propósito expreso de olvidar el dolor, porque nuestros sentidos siempre funcionan juntos. Praty¡h¡ra es más que un estado que ocurre de forma espontánea. Muchas personas dicen que la mirada interna es una técnica de pratyāhāra y en muchos textos lo sugieren también. Sin embargo sucede por él mismo, no podemos hacer que ocurra, sólo podemos practicar los medios por los cuales puede aparecer.

Dhāraṇā

Dhāraṇā es la sexta extremidad del yoga. *Dhṛ* significa "sostener." La idea esencial de este concepto es sostener la concentración o enfocar la atención en un rumbo. Permítame darle un ejemplo que se utiliza tradicionalmente para explicarlo: imagine una gran presa de agua que los agricultores usan para regar sus tierras. Hay canales que salen de ella en diferentes direcciones. Si el agricultor cavó todos los canales a la misma profundidad, el agua correrá igual en todos lados. Pero si un canal es más profundo que los otros, correrá más agua por él. Esto es lo que pasa en dhāraṇā: creamos las condiciones en la mente para enfocar su atención en una dirección, en lugar de que salga en muchas otras. La contemplación profunda y la reflexión pueden crear las condiciones idóneas para que el concentrarnos en el punto que hemos escogido se intensifique. Fomentamos en particular, una actividad de nuestra mente y mientras más intensa sea, más se alejarán las otras actividades de esta última.

Por lo tanto, dhāraṇā es la condición en la cual la mente se enfoca y concentra sólo en un punto. Puede ser cualquier cosa, pero siempre un único objeto. Dhāraṇā está sólo un paso adelante de *dhyāna*, contemplación o meditación.

Dhyāna

Durante dhāraṇā, la mente se está moviendo en una dirección, igual que un río tranquilo, no pasa nada más. En dhyāna, uno se involucra con una cosa en particular, se establece una unión entre uno mismo y el objeto. En otras palabras, se percibe un objeto en particular y al mismo tiempo se está en constante comunicación con él. Dhāraṇā debe preceder a dhyāna, porque la mente necesita enfocarse en un objeto en particular, antes de que se haga la conexión. Dhāraṇā es el contacto y dhyānaes la conexión.

Samādhi

Cuando hemos tenido éxito al estar tan absortos en algo, que nuestra mente se convierte en uno con él, estamos en una condición de *samādhi* que significa "juntar, fundirse." En samādhinuestra identidad (nombre, profesión, antecedentes familiares, cuentas bancarias, etc.) desaparece por completo. En el momento de samādhinada de eso existe más. Nada nos separa del objeto de nuestra elección, en cambio nos dirigimos a él y nos volvemos uno con él.

La figura 31 muestra la relación entre dhāraṇā, dhyānay samādhi. En dhāraṇā (1) dirigimos la mente, haciendo contacto con aquello en lo que estamos enfocando, la respiración, un sonido, un área del cuerpo, la mente en sí, la imagen de la luna, la noción de la humildad, *etc.* Entonces la mente se une con el objeto de su atención y mantiene esta unión. Hay una comunicación o interacción entre los dos. Esto es dhyāna(2), lo que conduce a samādhi(3), un estado en el cual la mente se dirige hacia el objeto de la meditación y se funden en uno solo.

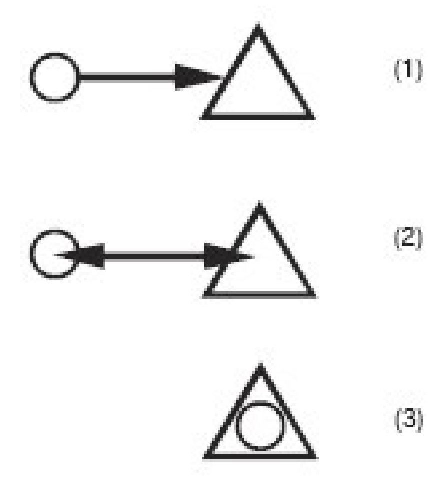


Figure 31.

No se puede practicar pratyāhāra, dhārana, dhyāna ni samādhi. No podemos sentarnos y decir. “Ahora mismo voy a hacer dhāraṇā.” Sin embargo, puedo crear las condiciones apropiadas para ayudar a provocar el estado de dhāraṇā; puedo practicar los āsanas y prāṇāyāmaque, de acuerdo con el *Yoga Sūtra*, engendran las condiciones favorables en nuestra mente para entrar en los estados que he descrito anteriormente. Para experimentar dhāraṇā y dhyāna, la mente debe estar primero en una particular condición. Tengo que permitir que las muchas cosas que están pasando por mi mente se calmen para que ésta se tranquilice. Si la mente está trabajando muy fuerte, no puedo entrar en el estado de dhāraṇā. Si lo trato de hacer forzando la mente, mientras hay muchas cosas dispersas girando por ahí todavía, entonces me puedo meter en dificultades. Por esta razón el *Yoga Sūtra* sugiere la práctica de āsanas y prāṇāyāmacomo preparación para dhāraṇā, porque influyen en las actividades de la mente y crean un espacio en su apretado programa. Una vez que dhāraṇā ha ocurrido, dhyānay samādhilo pueden seguir.

Así que cuando alguien dice "estoy meditando,” lo que en realidad quiere decir es: “estoy intentando prepararme para dhyāna. Me gustaría llevar a mi mente al estado adecuado para que ocurra dhyāna.” Decir “estoy haciendo dhyāna” o “estoy meditando” de hecho corrompe el concepto de dhyāna, porque técnicamente no es nada que podamos hacer. Es algo que sólo sucede si las condiciones son las correctas. Es un *siddhi* que sólo se da. Por lo tanto, todo lo que podemos hacer es enfatizar los medios, para ayudar a crear las condiciones correctas para dhyāna.

Saṃyama

Cuando dhāraṇā, dhyānay samādhiestán concentrados en un objeto, el estado resultante se llama *Saṃyama*. *Sam* significa "junto” y la palabra *yama* se puede traducir como "frenar” o "disciplina.” Cuando una persona está siempre enfocada en un objeto en particular, poco a poco lo entenderá más profundamente. Digamos, por ejemplo, que quiero saber cómo se mueven las estrellas. Entonces, tendré que hacer una profunda investigación. Empezaría por preguntar. “¿Qué es una estrella? ¿Por qué se mueve de este a oeste?.” De allí seguiría preguntando para involucrarme más en los movimientos de las estrellas, hasta que mi deseo de saber se haya satisfecho. ¿Qué pasa cuando hago esto? En poco tiempo sabré más sobre esta cuestión que los demás. Eso es Saṃyama. En lugar de escoger un tema hoy y otro mañana, trato de entender bien uno en particular, sin que mi interés me lleve hacia otro lado constantemente. Si mi atención está puesta en los āsanas , entonces investigaré todo sobre ellos. Se dice que Saṃyama libera los poderes sobrenaturales, pero esto es sólo su efecto y no su propósito. Si estos poderes se vuelven más importantes para mí, entonces pierdo el verdadero significado de Saṃyama. Su verdadera meta es concentrarse en un objeto e investigarlo hasta que sepamos todo de él.

Kaivalya

Describe el efecto sobre la personalidad al lograr el estado continuo de samādhi. Esta es la sensación de libertad interior que el yoga se esfuerza en alcanzar. Los últimos treinta y cuatro versos del *Yoga Sūtra* están dedicados a kaivalya. Se deriva de la palabra *kevala*, que se traduce como "guardar para uno mismo," algunas veces encontramos que la explicación para kaivalya es soledad o retraimiento. Una persona en tal estado, entiende la palabra tan bien, que se mantiene alejado para no sentir su influencia. Sin embargo, pudiera estar en una posición en la cual dicha persona influya a la palabra. Es un error pensar que alguien que vive en un estado de kaivalya ya no es una persona verdadera, con necesidades y funciones humanas normales. En realidad, las personas en kaivalya se comportan normalmente, pero ellas no cargan al mundo en sus hombros. Viven en el mundo, pero no están sujetos a él. No se han liberado de la percepción sensual ni del cuerpo, pero son un poco diferentes. Donde quiera que se encuentren, están seguros de sí mismos. Eso es kaivalya. Las fuerzas externas no tienen poder sobre una persona como ésta, aunque conozca muy bien el mundo exterior.

De acuerdo con el yoga, el propósito de toda la creación es darnos un contexto para entender qué somos y qué no. Cuando entendemos esto, entonces estamos en kaivalya y prakṛti ha cumplido su propósito.[2] Una persona que experimenta kaivalya ve prakṛti, el mundo material, simplemente como es, sin ningún significado adicional.

Al practicar āsanas nos volvemos más flexibles; al practicar prāṇāyāmaobtenemos control sobre nuestra respiración. Algo similar pasa con kaivalya: poco a poco sucede algo que está más allá de nuestro control. Siempre hay un espacio entre nuestros esfuerzos y los estados que estoy describiendo. Siempre hay una espontaneidad; algo que simplemente pasa dentro de nosotros. Es similar al momento que nos quedamos dormidos: no podemos señalarlo. O perdemos el momento, o no dormimos.

Existen dos fuerzas en nuestro interior: una viene de nuestra antigua condición y hábitos; la otra, es nuestra nueva condición que se desarrolla a partir de un cambio en nuestro comportamiento. Mientras estas fuerzas estén operando, nuestra mente saltará de una a otra. Pero cuando la antigua fuerza desaparece, la mente ya no se balancea para acá y para allá. Alcanzamos otro estado y se siente como una continuidad.

Mas pensamientos sobre pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna y samādhi P: ¿Cuál es la relación entre pratyāhāra y dhāraṇā?

R: Pratyāhāra ocurre automáticamente en un estado de dhāraṇā. La palabra *pratyāhāra* se usa a menudo para describir simplemente lo que pasa con nuestros sentidos en el estado de dhāraṇā. No podemos estar pensando en cientos de cosas diferentes y decir que vamos a hacer pratyāhāra. Este es el resultado de un estado de dhāraṇā, dhyānao samādhi. En el *Yoga Sūtra*, pratyāhāra se menciona al principio, no porque ocurra primero, sino porque está relacionado con los sentidos y no con la mente. Por lo tanto, tiene que ver más con lo exterior que con dhāraṇā. No puedo simplemente decidir practicar āsana por una hora, pratyāhāra por veinte minutos y después dhāraṇā por una hora. El proceso no funciona así.

P: Veamos dos situaciones; una en la cual no estoy consciente en realidad de los mensajes que mis sentidos están mandando a mi mente y otra donde mi mente registra los mensajes pero yo decido no actuar. ¿Cuál es la diferencia entre estos dos escenarios? Digamos por ejemplo que soy un músico, que estoy totalmente absorto en lo que estoy tocando y me doy cuenta que alguien está esperando para hablar conmigo. Puedo ignorar a la persona, terminar la pieza y entonces preguntarle qué quiere. ¿Sería esto pratyāhāra? O ¿sólo se daría si ni siquiera hubiera notado que alguien me estaba esperando?

R: No debemos pensar que cuando estamos en dhāraṇā, dhyānao samādhi, nuestros sentidos están muertos. Hay ejemplos de poemas maravillosos, compuestos por sabios mientras estaban en samādhi. Las personas en tal estado pueden cantar maravillosamente y cuando cantamos estamos

usando nuestros sentidos auditivos y nuestra voz. ¿Pero cómo han usado los sabios sus sentidos? Los han puesto al servicio de la mente y del espíritu, no para distraerlos. Ciertamente los sentidos no han muerto. La diferencia entre esto y nuestro estado normal, es que aquí los sentidos apoyan el enfoque de nuestra mente en un punto.

Digamos que queremos describir la maravillosa estatua de una deidad que hemos visto. Para hacerlo, tenemos que ver los dedos de los pies, los tobillos y así sucesivamente. Debemos ver. Pero en esta situación, nuestra vista sólo sirve para describir la estatua. Si empezamos a preguntarnos de dónde es originaria la piedra con la que la estatua está hecha y cuál es su constitución geológica, entonces nuestra mente se ha distraído. Pero si vemos a sus pies y los reconocemos como los de una imagen divina sentada en flor de loto, entonces los sentidos están trabajando en armonía con la mente. Ciertamente en este proceso, los sentidos no están muertos. Praty¡h¡ra significa que los sentidos sirven a la mente en el estado de dhāraṇā, dhyānay samādhi.

P: ¿Cuándo alguien está en la condición de pratyāhāra, percibe las cosas? ¿Se perciben los objetos directamente y de forma espontánea? ¿Existe o no el pensamiento divagante? ¿Percibimos sin un pensamiento intermedio?

R: Todo depende. Por ejemplo, el pensar forma parte del ejemplo de la estatua del dios. El proceso de pensar está ahí, pero sólo con relación al objeto. La memoria está funcionando únicamente en conexión con aquel. En este ejemplo de pratyāhāra, nuestros sentidos no se distraen porque estamos muy absortos en el objeto de nuestra meditación. Los sentidos reaccionan sólo ante tal objeto.

Si estoy haciendo una exposición sobre un tema del *Yoga Sūtra* y de repente de la cocina llega un olor a comida que atrae mi atención, no estoy en estado de pratyāhāra. Pero si sigo con mis explicaciones sin distraerme por los aromas de la comida, entonces sí estoy en ese estado. El pensar puede ser un medio de dhyānapara la comunicación. Pero en samādhini siquiera hay esta clase de pensamiento. La mente está clara. Ha entendido el objeto tal como es.

P: No me queda claro el concepto de pratyāhāra en dhyāna.

R: Entre más absortos estemos en el objeto de nuestra meditación, podremos notar más fácilmente cómo nuestros sentidos han cambiado su comportamiento (Utilizo la palabra *objeto* por la falta de un término mejor. Un objeto en este sentido puede ser simplemente la imagen de una luz pura y blanca o pudiera ser un sūtra. Es cualquier cosa que se use para ayudar a enfocar la mente). En un estado de meditación, los sentidos están en concordancia con el estado de dhyāna. Praty¡h¡ra ocurre como un resultado de tal condición; no se puede conseguir por sí mismo. Ciertamente, podemos hacer cosas tales como la mirada interior o un mudra en prāṇāyāmapara ayudarnos a realizarlo, pero esas prácticas solas no son pratyāhāra. Aún más, es un punto en el cual los sentidos están al servicio de la mente. Praty¡h¡ra sucede cuando llegamos al estado de dhyāna.

A varias actividades, tales como prāṇāyāmay las oraciones se les llama dhyāna, aunque realmente son sólo ayudas para alcanzar el estado de meditación. Algunos maestros recomiendan practicar ejercicios para pratyāhāra. Sugieren cosas como: "Cierre los ojos, respire profundo y mande su respiración a los tobillos." Una técnica como ésta, es similar a la práctica de prāṇāyāma, es un ejercicio para enfocar la mente en cierta dirección a fin de que se distraiga menos. Pero es muy difícil encontrar una técnica verdadera para la práctica de pratyāhāra, ya que entre más pensemos en nuestros sentidos, más activos se vuelven. Sin embargo, podemos crear las condiciones apropiadas para que los sentidos pierdan su significado común y sólo apoyen a la mente en su estado de dhyāna.

P: ¿Cómo sucede esto? No podemos simplemente sentarnos y practicar dhyānacomo lo hacemos con prāṇāyāma. ¿Cómo llega dhyāna?

R: Siempre se necesita de cierto esfuerzo y esto involucra dos cosas. Cuando estamos tratando de practicar ejercicios como prāṇāyāma, siempre hay algo que se nos dificulta. De hecho está en la mente. Hay una fuerza en nosotros que quiere que practiquemos y otra, principalmente nuestros viejos hábitos, que quieren que paremos. Esto significa que cuando queremos practicar, debemos hacer un esfuerzo. El momento en que ya no tenemos que hacerlo, ese es el principio de dhyāna. Por eso Patañjali dice, en el primer capítulo del *Yoga Sūtra*, "Abhy¡sa es necesario."[3] Nos

tenemos que mover en cierta dirección hacia una meta en particular. Entre más lo hagamos, menos nos distraeremos con las opciones que pudiéramos haber elegido. Entonces llegará el día cuando ya no necesitemos decir “¡Está bien, ha llegado el momento de alguna práctica!”

Digamos que estoy haciendo mi práctica de prāṇāyāmay el cartero me trae una carta de un amigo. Una voz interior susurra: "¡Ve y lee la carta!” Pero otra me dice que termine mi práctica primero. Debido a este cambio de la mente, tengo que hacer un esfuerzo. En el momento de dhyāna, todo esfuerzo para practicar desaparece.

P: Digamos que usted fuera un estudiante y tuviera que escribir un reporte. Ya tiene una idea sobre lo que va a redactar. Cuando se sienta y empieza a concentrarse se encuentra en un estado de dhāraṇā. Cuando en realidad se involucra en el esfuerzo para entenderlo y ponerlo en papel, ¿entonces eso es dhyāna?

R: Sí.

P: Y en este ejemplo, ¿cuál sería un estado de samādhi?

R: Imagine que se atora a la mitad de su escrito. No sabe cómo seguir, así que se toma un momento de descanso y hace algo diferente. De repente, a la mitad de lo que está haciendo, llega como un relámpago: “¡Lo tengo!.” De hecho usted no tenía en su mente todo su trabajo, pero ahora, ha entendido cómo proceder. Entonces se sienta otra vez en su escritorio y termina el reporte. En este punto usted está totalmente sumergido en el tema —es uno con el tema— y por lo tanto lo puede terminar con facilidad. Eso es samādhi.

P: ¿Entonces la diferencia estriba en que en dhyānaaún existe la consciencia de que estoy pensando, mientras que en samādhiel conocimiento llega simplemente?

R: Sí, en samādhiel espacio entre la mente y el objeto en que nos estamos concentrando es mucho más pequeño y el entendimiento tan inmediato, que ya no tenemos que pensar. En el primer capítulo del *Yoga Sūtra* hay una descripción que explica cómo sucede samādhi: antes que nada reflexionamos. Se llama *vitarka*. Una vez que hemos hecho esto, el siguiente paso es estudiar el objeto, esto es *vicāra*. Cuando el estudio atento se vuelve más refinado, de repente entendemos. En este momento experimentamos un sentimiento de felicidad profunda, al que se llama *ānanda* y sabemos con certeza que nos hemos convertido en uno con el objeto de nuestra meditación, esto es *asmitā*.[4] Al final sentimos que entendemos lo que queremos entender. El término *asmitā* se refiere aquí, a la fusión de la mente con el objeto de nuestra meditación. Es el proceso de samādhi: primero hay una oscilación en la mente, después la lógica superficial se reduce y el proceso se vuelve más interior, profundo y sutil. Para terminar, la reflexión se pule hasta el punto donde sabemos que hemos entendido. Ya no hay duda alguna.

P: Aún no me queda clara la diferencia entre dhāraṇā y dhyāna.

R: Déjeme darle otro ejemplo. Cuando empiezo una clase, por lo general ya la he meditado y planeado, pero de hecho, no sé como proceder. Así que comienzo preguntando si hay alguna duda sobre lo que vimos en la clase pasada. Ese es el principio de dhāraṇā: aún no he hecho la conexión; sólo me estoy orientando para saber cómo continuar hablando a los estudiantes sobre yoga. Es la preparación y orientación. Entre más me sumerja en lo que estoy hablando, más cerca estaré del estado de dhyāna. Cuando estoy en dhāraṇā, me encuentro más susceptible a las distracciones que cuando estoy en dhyāna. Esa es la diferencia.

P: ¿En dhāraṇā, dhyānay samādhinos tenemos que sentar en un lugar específico o los podemos experimentar en diferentes escenarios, como por ejemplo viendo una puesta de sol?

R: Sí, los puede experimentar en la compañía de un hermoso atardecer. En realidad es muy útil usar cosas externas como objetos de meditación, en especial al principio. Esta es la razón por la que hay estatuas en nuestros templos y cruces en las iglesias cristianas. Estos objetos de culto están ahí para ayudar a los principiantes a experimentar dhāraṇā, pero es sólo el primer paso. No importa si está parado o sentado. Si está totalmente absorto en algo, puede caminar y casi no sentir su movimiento. Hay algunas escuelas en la India que enseñan a meditar caminando. Si algo tan simple como caminar lo distrae de su dhāraṇā, entonces su concentración no es fuerte. Pero al comienzo siempre es mejor empezar con cosas sencillas, una confortable postura sentados y, como instrumento de la meditación, un objeto que nos agrade. Digamos que usted no cree en Ë›iva, uno

de los dioses supremos del panteón hindú y le digo: "Medite en el dios Ë›iva.” Esto será un problema para usted. En lugar de ello, debe empezar con algo con lo que se pueda relacionar. El yoga dice que debe iniciar donde está y con lo que le agrade. Después de todo, el objeto de meditación no es importante en realidad. Sí lo es, escoger un objeto que no nos cause problemas o nos impida poder enfocar nuestra mente. Por eso le sugiero seleccionar algo que se acomode a su temperamento y a su fe. Un musulmán en la India tendría muchos problemas para meditar sobre la palabra *OM*, el sonido sagrado de la cultura hindú.

P: ¿Permanecen el individuo y el objeto de meditación como identidades individuales y separadas, en dhyāna?

R: Sí. En dhyānaexiste un sentimiento de que “yo” estoy en un estado de meditación. La consciencia del “yo mismo” está presente. Muchas personas usan la palabra dhyānapara describir a alguien que está casi en un estado de samadhi, como si en dhyānasólo existiera el objeto. Pero debemos entender estos tres estados como otros tantos pasos o etapas: en el primero está dhāraṇā, donde nos concentramos en el objeto que escogimos y nos cerramos a las distracciones externas; luego está dhyāna, la conexión o comunicación entre "yo mismo” y el objeto. Al final está samādhi, donde estamos tan profundamente sumergidos en el objeto que el sentido de “yo mismo” parece ya no existir.

P: ¿En samādhi, el objeto de nuestra atención conserva su identidad distintiva?

R: Por supuesto. No es el objeto el que medita, somos nosotros. El objeto puede cambiar, como todas las cosas, pero ese no es el resultado de samādhi. Por otro lado, lo que experimentemos con relación al objeto puede variar enormemente de una persona o otra. Suponga que queremos pensar en el concepto de Īśvara. Leemos ampliamente sobre él y empezamos a investigarlo a consciencia. Entre más nos metamos en él, más lo entenderemos. No porque Īśvara cambie, sino porque lo hemos entendido más. No estamos alterando el objeto de nuestra investigación; no tenemos control sobre eso. Nuestra comprensión del sujeto es lo que cambia porque la mente se aclara y podemos ver lo que antes estaba oculto para nosotros.

Otro ejemplo, investigar la naturaleza del enojo es dhyāna, pero encontrarnos en un estado de enojo no lo es. En todos los textos clásicos, el énfasis se pone en lo que en realidad ocurre en el estado de samādhi. La palabra sánscrita *prajñā* se traduce como “entendimiento muy claro.” Los antiguos libros dicen que en samādhi, *ṛta prajña* predomina; esto es, que lo que se ve es la verdad, lo cual significa que samādhillega al entendimiento real del objeto, aun si éste es el enojo. Podemos ver de dónde viene, cómo ha surgido y qué efectos tiene. Sin embargo, si el enojo nos ha poseído, nos perdemos en él. En tal estado, la mente está cubierta con avidyā en su totalidad, mientras que en samādhi, avidyā no empaña nuestra mente de ninguṇa manera. Por eso, en un estado de samādhi, a menudo podemos ver cosas que antes se nos ocultaban. Estar sentados con las piernas cruzadas, con los ojos cerrados y con una expresión elocuente en nuestro rostro, no va a mostrar si estamos experimentando samādhio no. Sabemos que así es, si vemos y entendemos lo que antes no podíamos ver o entender.

P: Se dice que en el yoga debemos tratar de reconocer la diferencia entre pūruṣa y prakṛti. Ahora usted está hablando de samādhicomo un estado en el cual no hay un espacio entre el sujeto y el objeto. ¿Cómo se pueden relacionar estos dos conceptos entre sí?

R: La observación hace que el espacio ya no exista. Dije que vemos y reconocemos algo que anteriormente estaba escondido para nosotros. Por ejemplo, cuando miramos un espejo nos vemos a nosotros mismos en él. Pero lo que en realidad vemos es nuestro reflejo, pero no el “yo mismo.” Ahora la imagen del espejo y nuestra persona, parecen fundirse en una sola, pero aún podemos distinguir entre ellas. Cuando vemos al espejo no podemos quitar la imagen de nuestra cara sin apartarnos de nosotros mismos. Esto quiere decir que lo que es visto se funde en lo que ve e implica que cualquier cosa que esté entre ellos ha desaparecido. Como dije, nuestro pūruṣa ve un objeto a través de la mente. Si está empañada, no puede ver claro. Pero si es muy diáfana, entonces es casi como si no existiera. Vemos el objeto exactamente como es. Los problemas con los que tenemos que lidiar en la vida, surgen de la forma en que las consecuencias de nuestras acciones se han colocado en la propia mente; esto es, surgen de nuestro saṃskāra. No podemos distinguir el objeto

real, de la imagen empañada que existe en la mente. Por ejemplo, puedo decir "Sí, entiendo" y después de cinco minutos decir "Pero no me queda claro." El mismo "yo" que creyó entenderlo ahora dice que no lo comprende. En el estado de samādhiel "yo" casi no existe, la confusión de la mente se ha ido. Lo tenemos que experimentar para poder entenderlo totalmente.

P: ¿Para un alumno que empieza a experimentar estos diversos estados, es posible hacerlos solo o debería pedir ayuda a un maestro?

R: Como en cualquier situación, una pequeña ayuda siempre es buena. En teoría, todo parece muy simple, pero en la práctica existen muchas dificultades. Por ejemplo, ¿qué escogería como objeto, por dónde empezaría, cómo se enfocaría en él? Como todos tenemos un punto de partida diferente, es mejor que encuentre alguien a quien usted respete, con quien le sea fácil relacionarse y permítale que lo guíe. Un maestro puede ayudarlo por el simple hecho de que puede observarlo. Cuando el *Yoga Sūtra* fue escrito, dieron por hecho que los estudiantes acudían a un maestro; es por eso que no hay una referencia específica sobre los maestros en los textos. Originalmente, el yoga era transmitido de forma oral; sólo mucho más tarde se pasó al papel. Los estudiantes vivían con sus maestros hasta que estos los conocían bien. Creo que lo mejor es tener una persona que nos guíe.

P: ¿Dhyāna puede ocurrir en los āsanas ? ¿Se puede usar el cuerpo como el objeto y permitir que la comunicación entre la mente y el cuerpo crezca dentro de dhyāna?

R: Sí. En realidad, el tercer capítulo del *Yoga Sūtra* trata sobre esto. Si su objeto de meditación es la estrella polar, puede entender los movimientos de todas las estrellas[5] y si medita en el chakra del ombligo, puede alcanzar un entendimiento de todo el cuerpo.[6] Ciertamente, es posible usar al cuerpo como objeto de meditación. De esta forma, puede entender más sobre su cuerpo. Si escoge la respiración, entonces su comprensión sobre ella crecerá.

P: ¿Se puede alcanzar el estado de samādhidurante la práctica de āsana? ¿Se interrumpiría el movimiento?

R: ¿No tenemos todos los elementos necesarios para la práctica de āsanas : la mente, el objeto y la relación entre ellos? Entonces, ¿cuál es el problema? Lo que pasa es que nuestro enfoque es diferente cuando estamos haciendo āsanas . Por ejemplo, si queremos sentir un giro, nuestra mente sólo tiene que concentrarse en él por completo y entonces entenderemos lo que es un giro. Existen muchos objetos posibles para dhyānacuando estamos haciendo āsanas . Podría ser el concepto total de āsana o un detalle (algo particular como un giro, el flujo de la respiración u otra cosa). Lo que veamos en dhyānadependerá del objeto que hayamos escogido. A menudo encontraremos sugerencias sobre a dónde dirigir nuestra atención, dependiendo del propósito de nuestra meditación. Por esto tenemos tantos dioses en India. Lo que experimentamos cuando vemos al sonriente Viṣṇu es muy particular y difiere de lo que sentimos ante la poderosa diosa Durga. Del mismo modo, la gentil diosa Ë›akti despierta en nosotros algo diferente. El objeto de meditación que escogemos influencia nuestro entendimiento.

P: Cuando estaba hablando sobre samādhidijo que tiene tres elementos: la persona que ve, el objeto y la conexión entre ellos. Y cuando habló de dhyāna, dijo que la persona que ve y el objeto que es visto se funden y entonces se desarrolla la conexión. Si lo he entendido bien, también dijo que en samādhisólo el objeto permanece: ni el observador, ni la conexión con éste y lo observado son importantes. Entonces ¿qué ha pasado a la conexión entre ellos?

R: Con relación a dhyāna, dije que cuando el observador y lo observado se encuentran la conexión se hace. En cuanto a samādhi, lo que quise decir es que en este estado no hay pensamientos. El pensamiento está ausente; no se necesita porque estamos muy ligados al objeto. Es irrelevante decir "Esto es así y aquello es asá." Nosotros, los observadores, estamos aún allí con certeza, pero tenemos un entendimiento tan profundo e intenso de lo que estamos observando, que no hay necesidad de pensar o analizar. Es lo que quise transmitir cuando dije que la conexión ya no existe.

Por supuesto, hay varias etapas y grados de intensidad en samādhi. Lo que acabo de describir es algo más elevado que aquellos en donde el pensamiento y la comunicación aún están presentes.

P: ¿Es verdad que cada vez que aprendemos algo, tenemos una probadita de dhāraṇā, dhyānay samādhi?

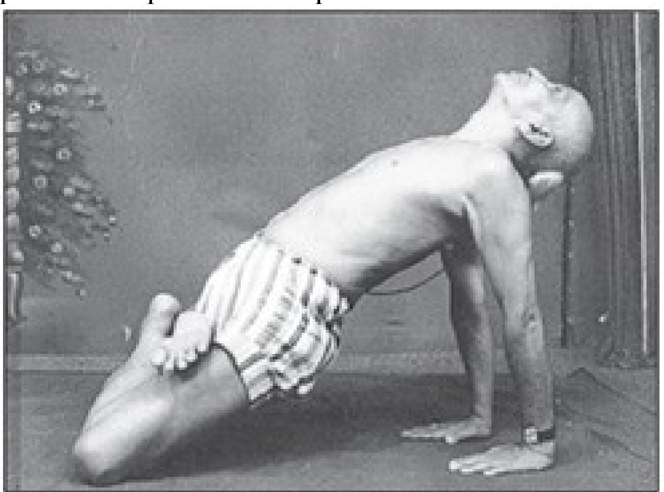
R: ¡Definitivamente! No tiene que ser un proceso tan profundo como el descrito en los libros de yoga, pero aún así es igual. Cuando entendemos algo nuestra mente tiene que estar involucrada de manera activa. Eso es dhāraṇā y dhyāna.

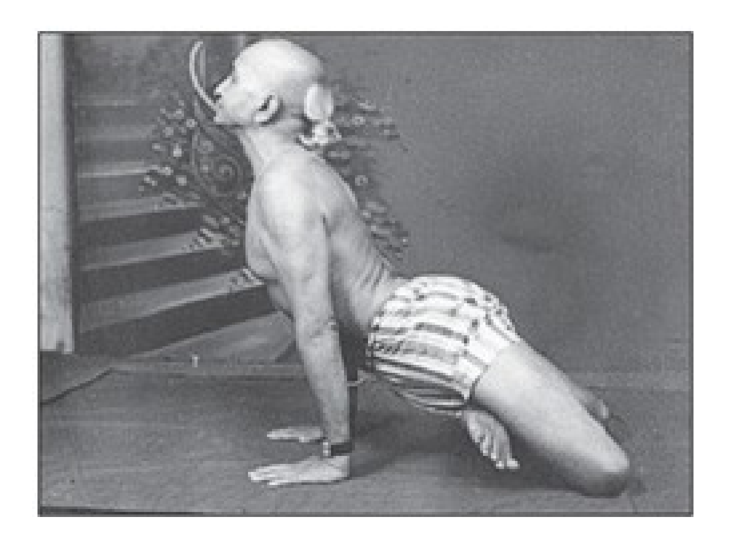
También está la pregunta sobre si los estados de dhāraṇā, dhyānay samādhison permanentes. Alguien en un estado de samādhiestá totalmente en tal condición, esto es, sólo samādhiprevalece. Es casi como si la persona en samādhino pudiera recordar que alguna vez haya tenido una mente inquieta y confundida. Pero cuando la misma persona se encuentra de nuevo intranquila y confusa, a lo sumo sólo está el recuerdo de samādhi.

Se da el caso que alternemos entre dhāraṇā, dhyānay samādhi, por un lado y los estados de inquietud y confusión, por el otro. En samādhi, ni siquiera nos damos cuenta de que alguna vez estuvimos confusos. Una persona desconcentrada puede recordar vagamente su estado de samādhi, pero eso es todo. Cuando alguien se involucra más, pasará más tiempo en samādhiy experimentará menos inquietud. Puede llegar al punto donde siempre esté en un estado de samādhi. ¡Eso esperamos!

P: ¿Entonces la meta máxima del yoga es estar siempre en samādhi?

R: La meta fundamental del yoga es observar siempre las cosas con exactitud y así nunca actuar de una manera de la que nos arrepintamos después.





Krishnamacharya en padmāsana urdhvamukha (superior) y padma bhujangāsana.

13

Las cualidades de la mente

En el primer capítulo del *Yoga Sūtra*, Patañjali define al yoga como cierto estado de actividad mental, uno que él llama *nirodha*.[1] El nivel de funcionamiento mental, que se caracteriza por una consistente atención enfocada, nirodha, es el quinto y más alto nivel de la mente. Logramos nirodha cuando reconocemos y conquistamos sucesivamente los niveles más bajos de las actividades mentales. El nivel más bajo se puede parecer a un mono borracho que se columpia de una rama a otra: los pensamientos, los sentimientos y las percepciones vienen y van en una rápida sucesión. Casi no estamos conscientes de ellos y no podemos encontrar el filamento que los conecta. Este nivel de la actividad mental es *kṣipta*.

El segundo nivel es *mūdha*. Aquí la mente es como uno de esos pesados búfalos que se pasan horas parados en un solo lugar. Cualquier inclinación para observar, actuar o reaccionar casi se ha disipado. Esta clase de estado mental puede surgir por varias causas. Nos podemos sentir pesados después de comer demasiado o por haber dormido muy poco. Ciertos medicamentos pueden causar esta condición mental. Algunas personas experimentan el estado de mūdha cuando pierden a un ser querido. *Mūdha* también puede ser la reacción de un desengaño profundo, cuando no podemos alcanzar algo que habíamos deseado intensamente. Y algunas veces puede surgir en personas que han intentado, sin éxito, hacer algo de sus vidas, y simplemente lo abandonan y no quieren saber nada más.

Vikṣipta es la palabra que se usa para describir el tercer nivel mental. Aquí, la mente se mueve pero el movimiento no tiene un propósito consistente ni una dirección. La mente encuentra obstáculos y dudas. Oscila entre la incertidumbre y saber lo que quiere hacer, entre la confianza y la indiferencia. Este es el nivel mental más común.

El cuarto nivel mental se llama *ekāgrata*. Aquí la mente está relativamente clara; las distracciones tienen poca influencia. Tenemos una dirección y, lo más importante de todo, nos podemos mover hacia delante en esta dirección y mantenernos atentos en ella. Este estado corresponde a dhāyarā. Al practicar yoga podemos crear las condiciones que poco a poco mueven a la mente, del nivel kṣipta al de ekāgrāta.

Cuando este último nivel se desarrolla en su totalidad, culmina en nirodha, que es el quinto y último nivel en el que opera la mente; aquí, la mente está unida por completo y exclusivamente con el objeto de su atención. Mente y objeto parecen fundirse en uno.

Este es un concepto difícil de entender, así que les daré otro ejemplo. Antes de dar una conferencia sobre el concepto de nirodha, pienso mucho sobre los cinco niveles mentales, y me encuentro que surgen muchas ideas relacionadas con lo que estoy considerando. Muchas experiencias y recuerdos vienen a mi mente. Pero cuando empiezo a hablar a mi público y a contestar sus preguntas, al involucrarme más y más en mi exposición sobre nirodha, veo cómo debo proseguir. Surgen menos preguntas en mi mente. Alcanzo el nivel, cuando no me pierdo en cuestiones secundarias y no estoy particularmente consciente de mi público. Ya no me preocupo por lo que piensan de mis ejemplos. Lo que digo sale más de mi acercamiento interior al tema que estoy discutiendo. En este proceso, mi mente está concentrada por completo en una cosa: explicar nirodha. Es como si mi mente estuviera casi cubierta por este interés. No me interesa nada más y todo mi entendimiento del concepto de nirodha está totalmente conmigo. Nada, que no sea el tema que estoy explicando, existe en mí.

El *Yoga Sūtra* se refiere a este estado mental cuando usa el término nirodha. La sílaba *rodha*

se deriva de la raíz rudh “estar envuelto”; *ni*-es un prefijo que indica una gran intensidad interior. *Nirodha* describe un estado en el cual la mente se enfoca exclusivamente en una cosa, sin ser perturbada con otros pensamientos o distracciones externas.

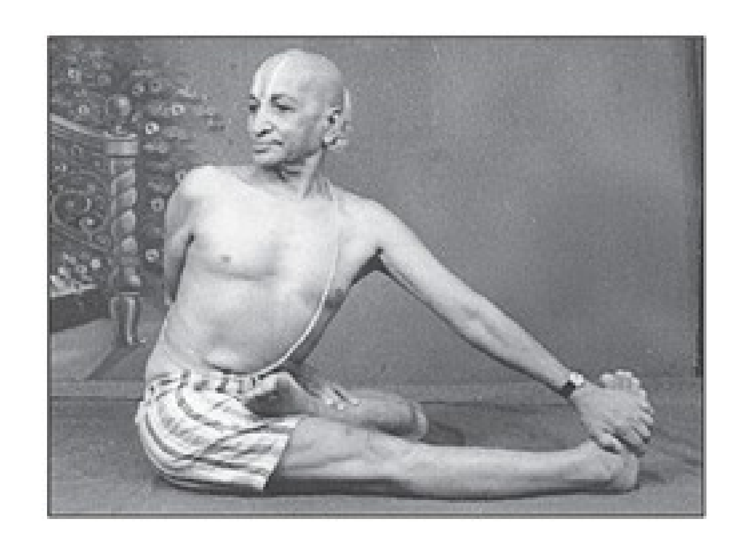
La palabra nirodha tiene también otro significado, que algunas veces se traduce como "límite” o "restricción.” Se puede justificar esta interpretación, no en el sentido que limitemos o restrinjamos a la mente en una dirección particular, sino que más bien, trabaja a la inversa: la mente se ha movido tan fuerte e intensamente hacia un área y está tan absorta en ella, que nada más puede penetrarla y todas las demás actividades se suspenden.

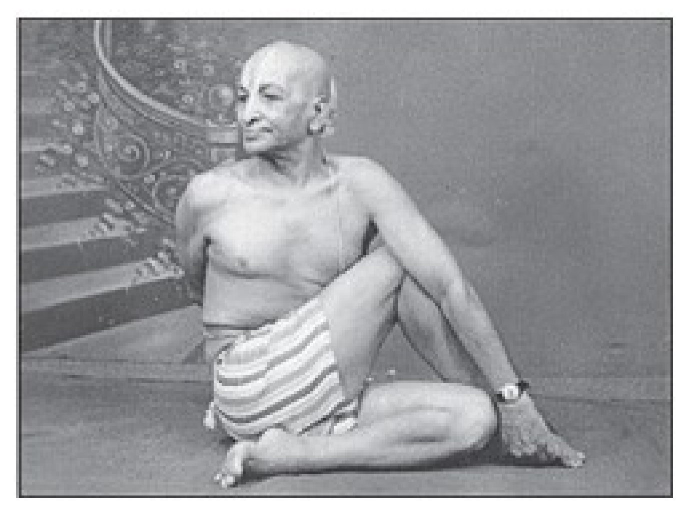
Así que si nirodha significa “límite,” es porque las restricciones y el cese de todas las otras actividades mentales son una consecuencia natural. En este sentido, *nirodha* significa “absorción total.” De este modo, Patañjali define al yoga como *citta vṛtti nirodha*. El estado mental que tiene una y sólo una dirección es citta vṛtti nirodha.

Muchas personas preguntan si el yoga no es una cuestión de eliminar las actividades de la mente. Si llega a la conclusión de que todas nuestras facultades mentales: observación, deducción, memoria, imaginación, inactividad e hiperactividad, por ejemplo, son perjudiciales y se tienen que eliminar, muestra una falta de conocimiento y entendimiento del *Yoga Sūtra*. El yoga entiende que esas facultades son sin duda, necesarias para vivir. Sin embargo, como la mente está expuesta a su constante ataque, si se le abandona a sus propios recursos, desarrollará su particular forma de trabajo. Al final es incapaz de usar todas las facultades que posee, porque no puede encontrar ninguṇa estabilidad ni claridad. Esa es la razón por la cual el *Yoga Sūtra* dice que todas las facultades mentales pueden ser negativas o positivas.[2]

En el yoga sólo tratamos de crear las condiciones en las cuales la mente sea lo más útil posible para nuestras acciones. Esto sólo puede pasar de forma gradual, todo atajo es una ilusión. Es un proceso gradual, uno que incluye un gran número de técnicas, de las cuales uno debe escoger inteligentemente, de acuerdo con sus necesidades individuales. El *Yoga Sūtra* da muchas sugerencias, que juntas contienen nuestros hábitos de yoga, el yoga sādhana. La práctica de āsana, los ejercicios de respiración, el estudio del *Yoga Sūtra*, ponerse a los pies de Dios, la indiferencia a nuestras propias acciones, visitar a una persona santa e investigar la naturaleza de los sueños, son todos parte del proceso.

Cada persona es diferente y tiene su propia experiencia de la vida, por lo cual hay tantos consejos para ayudar al estudiante en el camino del yoga. De una forma u otra, usted puede llevar su mente a un estado en el cual entienda y pueda actuar con una participación completa. Y ¿quién no está buscando la oportunidad para entender las cosas más claramente, para hacer nuevos descubrimientos y para rectificar las percepciones equivocadas? Si puede decir algo sobre lo que está pasando en el estado de nirodha, es esto que usted ve y conoce. Cualquier cosa con la que la mente pueda estar ocupada, lo ve y entiende tan completamente que le queda muy poco por aprender. Si sigue el proceso un poco más, usted puede vislumbrar lo que se encuentra más allá de las observaciónes y experiencias normales. Ahí se encuentran las bases de la sabiduría yoguística. Un yogui no ha visto nada que los demás no hayan visto jamás; pero, mejor aún, ha visto lo que los demás no ven todavía.





Krishnamacharya demostrando variaciones de ardha matsyendrāsana.

Los nueve obstáculos del camino del yoga Ya he hablado de lo poderosa que se tiene que volver la mente para enfocar (dhāraṇā), entrar en comunicación continua con el objeto elegido (dhyāna) y para fundirse con él, al final (samādhi). Estos son los estados mentales naturales, que surgen espontáneamente, sin embargo, siempre hay obstáculos que impiden que éstos ocurran. Reconocerlos nos puede ayudar a preparar a la mente para que alcance el estado de gran claridad. Por lo tanto, la pregunta es ¿cuáles son estos obstáculos y qué nos puede ayudar a alejarlos de nuestro camino? Patañjali describe los obstáculos (*antarāyas*) como piedras que se encuentran en el camino por el que viaja alguna persona que ha emprendido el viaje del yoga. El estudiante está constantemente tropezando con ellas, rodeándolas o atorándose por ellas. Permítanos reflexionar sobre estos nueve obstáculos, ver cómo se forman y aprender cómo nos podemos deshacer de ellos.

Los nueve obstáculos de los que habla Patañjali son: enfermedad, letargo, duda, prisa o impaciencia, resignación o fatiga, distracción, ignorancia o arrogancia, incapacidad para dar un paso nuevo y pérdida de la confianza. Se manifiestan en síntomas como: sentir pena por uno mismo, una actitud negativa, problemas físicos y dificultades al respirar.[1]

Los Obstáculos

Es obvio que sentirme mal o estar enfermo es un obstáculo en mi práctica de yoga. *Vyādhi*, enfermedad, distrae a mi mente con tal fuerza, que primero tengo que hacer algo para mejorar mi salud antes de seguir adelante.

Otro impedimento que afecta directamente a mi estado mental es el sometimiento a mis estados de ánimo. Algunas veces me siento bien y sé que puedo enfrentar cualquier cosa; en otro momento me puedo sentir aletargado y sin la suficiente fuerza para hacer algo. Comer demasiado, comer los alimentos equivocados, el clima frío o la misma naturaleza de la mente pueden ser la causa de esta pesadez y letargo, *styāna*. De los tres guṇa, tamas describe este letargo, esta pesadez de estado mental. Si toma el control, ya no podemos hacer casi nada, ni siquiera las cosas que acostumbramos hacer. Apenas podemos movernos.

Para algunas personas, la duda es el más grande obstáculo para progresar en el yoga. Aquí no me estoy refiriendo a svādhyāya, la clase de auto-examen que nos puede ayudar a avanzar. Svādhyāya es una parte intrínseca del yoga. La duda de la que habla Patañjali es *saṃśaya*, el sentimiento de incertidumbre regular y persistente, como por ejemplo, cuando nos encontramos a la mitad de algo que estamos haciendo y de repente nos preguntamos "¿Cómo debería continuar? ¿Vale la pena por otro día más? Es probable que deba buscar otro maestro. Quizá debo intentar otra forma por completo." Este tipo de dudas debilita nuestro progreso en el yoga.

Algunas veces actuamos a toda prisa y sin cuidado, especialmente cuando queremos alcanzar rápido nuestra meta. *Pramāda*, prisa, puede causarnos problemas; cuando actuamos con precipitación resbalamos y retrocedemos en lugar de progresar. Nos afanamos en estancar nuestra práctica, debido a que no nos hemos tomado el tiempo suficiente para analizar y reflexionar sobre lo que estamos haciendo.

Otro estorbo es la clase de resignación o agotamiento que llamamos *ālasya*. Se manifiesta con pensamientos como: "A lo mejor no soy la persona indicada para hacer esto." Hay una falta de entusiasmo y muy poca energía. Cuando pasa esto, se debe hacer algo para volver a tener motivación y entusiasmo. La falta de este último es un serio estorbo en el camino del yoga.

El siguiente puede aflorar cuando nuestros sentidos nos ganan y empiezan a verse a ellos mismo como los amos, y no como los sirvientes de la mente. Algunas veces esto pasa sin que nos demos cuenta, lo que es apenas sorprendente, ya que desde que nacemos estamos entrenados para mirar aquí, ver esto, oír eso, probar esto, tocar aquello. Fácilmente y debido a nuestros hábitos, los sentidos pueden tomar el mando y poco a poco conducirnos, sin que lo notemos, por la dirección

equivocada. *Avirati*, distracción, es una gran barrera.

El más peligroso de los obstáculos ocurre cuando pensamos que lo sabemos todo. Imaginamos que hemos visto la verdad y alcanzado el cenit, cuando en realidad lo que hemos experimentado es sólo un periodo de calma que nos hace decir: "¡Esto es lo que estaba buscando! ¡Al fin lo encontré" ¡Ya la hice!" Pero el sentimiento de haber alcanzado el más alto de los peldaños es sólo una ilusión. Quimeras como ésta son muy comunes. No son otra cosa que ignorancia y arrogancia, *bhrāntidarśana*.

Otro impedimento puede surgir cuando, en el momento que pensamos que estamos progresando, de improviso advertimos que aún nos falta mucho por hacer. A esta altura nos podemos desilusionar mucho y tener cambios de humor. De repente no nos interesa intentarlo de nuevo, buscar otra forma para empezar, ni dar el siguiente paso. Empezamos a decir: "No más para mí, creí que era eso, pero ahora me siento como un tonto y más estúpido que antes. Ya no quiero seguir adelante." Somos incapaces de dar otro paso. A esto se le llama *alabdhabhūmikatva*.

Como puede ver, los obstáculos pueden consistir en realidades ordinarias, como una enfermedad física, o ser tan sutiles como la ilusión de ser mejores de lo que realmente somos. Cuando se da cuenta de la quimera que ha estado albergando y enfrenta la verdad cara a cara, en ese momento, desafortunadamente, todo es demasiado sencillo para verse a sí mismo más pequeño y menos importante de lo que en realidad es. Esto lo conduce a la pérdida de confianza, que es el último obstáculo que describe Patañjali. Puede ser que haya alcanzado un punto que jamás haya logrado antes, pero no tenga la fuerza para permanecer allí y se cae, perdiendo lo que había ganado. Patañjali llama a esto *anavasthitatvāni*.

Estos son los obstáculos que pueden salirnos al encuentro en el camino del yoga. No nos los encontramos, necesariamente, en el orden en que los he descrito, ni todos los estudiantes tienen que lidiar con todos ellos.

En ninguṇa etapa del camino del yoga debemos pensar que ya somos expertos. Antes bien, siempre debemos tener presente que el sentimiento de ser un poco mejor hoy, de lo que fuimos ayer, es tan fuerte como la esperanza de que podemos ser un poco mejor mañana. Estos sentimientos vendrán y se irán hasta que alcancemos el punto donde ya no hay ni mejor ni peor.

Obstáculos superados

Del mismo modo que el yoga identifica los obstáculos con los que nos podemos encontrar por el camino, también sugiere las maneras en que nos ayudan a superarlos. Es de gran ayuda trabajar con alguien que le pueda mostrar cómo permanecer con la disciplina que ha escogido. Digamos que usted tiene un maestro con el que ha estado estudiando. Podría suceder que durante su trabajo juntos, se encuentre con algo nuevo, sólo para descubrir después que no lo conduce a nada. Como consecuencia, usted pudiera pensar en cambiar a su maestro por uno "mejor." Cuando pase lo mismo con el nuevo maestro, usted querrá buscar otro y el ciclo continua de esta manera. El *Yoga Sūtra* dice que no hagamos eso, sino que, por el contrario, se mantenga la relación con el maestro, porque así se podrá alcanzar un entendimiento más profundo y un mayor grado de verdad en él. También es probable que cuando el maestro sienta su confianza, podrá descubrir qué es lo que usted necesita aprender. Seguir a un maestro y una misma dirección, le ayuda a encontrar las formas y los medios para evitar y superar los diversos obstáculos de los que hemos hablado anteriormente.[2]

Prāṇāyāmaes otra técnica que a menudo se recomienda como una ayuda para superar los obstáculos. Con este propósito, la exhalación es de vital importancia; Patañjali sugiere practicar prāṇāyāmacon una larga y tranquila exhalación seguida de una pequeña pausa.[3] Técnicas sencillas como ésta, pueden ayudar mucho para vencer los contratiempos.

Otro método para lidiar con los obstáculos en el camino del yoga, es investigar nuestros sentidos para aquietar a la mente.[4]Podemos explorar cosas tales como: ¿Cómo funciona la lengua? ¿Sabe esto diferente si lo pruebo en la punta de la lengua, en medio o en su comienzo? ¿De qué manera observo las cosas? ¿Cómo oigo los sonidos? Lo que descubramos no es lo importante, sino el hecho de que podemos pacificar la mente y así llegamos a conocernos mejor. Otra posibilidad para calmar la mente es empezar a examinar el concepto de pūruṣa, a quien el Upaniṣads ubica en algún lugar en la región del corazón, en cuya profundidad se puede encontrar una pequeña forma

abierta como un botón de loto. Si concentramos nuestra atención en esto y buscamos dentro de nuestro pūruṣa, la mente se vuelve tranquila y apacible.[5]

Una técnica más efectiva que recomienda el *Yoga Sūtra* es buscar a personas que hayan sufrido mucho (duḥkha) en su vida y lo hayan superado.[6] Del mismo modo, si hablamos con estas personas o leemos libros escritos por ellas, podemos descubrir cómo resolvieron sus problemas, lo que a su tiempo nos puede ayudar a encontrar la solución a nuestros problemas. En la India hay muchos templos, cada uno tiene una historia única sobre el porqué de su construcción y qué tradición sigue. Al pararse frente a un templo, contemplamos e investigamos el significado de las esculturas, los símbolos usados y las personas que los hicieron, y a través de esto, descubriremos algunas historias conmovedoras. Gradualmente entendemos lo que representa un símbolo en particular y cuál es el verdadero significado que puede tener para nosotros. Entre más nos permitamos descubrir esas cosas, nuestra mente será más libre.

Cuando nos encontramos en un estado de confusión y agitación, nos es de utilidad buscar la causa dentro de nosotros. Puede ser que algo suceda constantemente, y por eso estemos tan acostumbrados a su presencia, pero la realidad es que sabemos muy poco de ello. También nos podemos preguntar de dónde vienen nuestros sueños y cuál es su significado subyacente o qué es lo que duerme y qué pasa cuando despertamos. Muchas personas dicen que en un sueño profundo y tranquilo, nosotros, los niños, los pūruṣa, estamos dormidos en el regazo del padre, Īśvara. Una investigación sobre el sueño profundo nos puede ayudar, no sólo a aprender más sobre dicho estado, sino que también puede contribuir a que nos sintamos bien y tranquilos. Aún más, debemos considerar qué es lo que hace posible que la vida continúe. Una discreta investigación de todas estas cosas puede ayudar a la mente a calmarse.[7]

Pero suponga que ninguṇa de las sugerencias que se han mencionado sea buena para usted. ¿Qué hace? Puede intentar una forma de meditación que utilice un objeto visual. Por ejemplo, puede visualizar algo y entonces reflejarlo en el significado que tiene para usted. A menudo, así meditamos sobre las imágenes de los dioses en la India. Si seguimos la tradición, al visualizar un dios en particular, con los ojos de la mente, recitamos su nombre 108 o 1008 veces. Nos sumergimos en las ideas y conceptos asociados con este dios. Leemos poemas sobre él, escritos por nuestros grandes poetas; llamamos al dios por su nombre, una y otra vez. Esta clase de meditación ayuda a la mente a tranquilizarse más y a estar más clara, además nos prepara para dhyāna, la fusión del ego con el objeto de la meditación. No hacemos nada, excepto enfocar nuestra atención en el dios.

Si intenta esta técnica debe asegurarse de ver objetos que en realidad traigan paz a su mente y espíritu, no aquellos que lo distraigan más. Existe un verso en el *Yoga Sūtra* que dice que podemos meditar en lo que nos guste.[8] Pero nunca debemos olvidar el hecho de que en el objeto de meditación de nuestra elección, debemos encontrar a ese que nos complazca y nos calme.

Īśvarapraṇidhānā

El método más importante para quitar los obstáculos del camino y así, tener más claridad, es īśvarapraṇidhānā, la sumisión a Īśvara.[9] Este concepto proviene de la creencia de que hay un ser espiritual superior a nosotros; nos damos a este ser superior creyendo que nos puede ayudar. Le entregamos todos los frutos de nuestro trabajo.

¿Qué es Īśvara? Antes de nada es un nombre, un concepto que, como ya he dicho, describe al ser divino más elevado. Īśvara no pertenece al mundo material (prakṛti) ni al profeta que llevamos dentro (pūruṣa). Se distingue por estas cualidades: ve todas las cosas como son; su acción es perfecta; es omnisciente, el primer maestro, la fuente de ayuda y apoyo. A diferencia de nosotros, Īśvara no está sujeto a la influencia de avidyā. A pesar de que lo conoce, permanece intacto, por eso es que nunca actúa en forma incorrecta, nunca lo ha hecho y nunca lo hará. Contrario a nosotros, el velo de avidyā nunca lo ha cubierto y por eso puede ver las cosas que nosotros no podemos. Esta es la razón por la cual nos puede guiar y dirigir.

Īśvara no hace nada que tenga un resultado negativo o una consecuencia lamentable. Está más allá del ciclo vicioso en el cual las acciones producen malos efectos, esos que causan una nueva situación que, con el tiempo, conducirá a acciones que tengan efectos negativos también. Como

nuestro pūruṣa, Īśvara ve; esa es una de sus más grandes cualidades. Por eso el *Yoga Sūtra* lo describe como un pūruṣa, pero uno muy especial: *viśeṣa puruṣa*. La primera palabra significa "extraordinario." Īśvara es extraordinario porque no está sujeto a avidyā, no conoce ninguna acción negativa de la que pueda lamentarse y no es susceptible a duḥkha, sufrimiento. Por esta razón, posee la extraordinaria habilidad de conocer y entender todo. El yoga utiliza la palabra *sarvajña* para describir esta cualidad especial. *Sarva* significa "todo" y *jña* "saber." Īśvara es todo conocimiento, siempre lo sabe todo y a cualquier nivel. Esta cualidad sólo la posee él; nosotros como seres humanos, no. Por esto es el gran maestro, al que se venera como gurú. Patañjali lo llama el Primer Gurú. Es el maestro que supera a todos los demás. Se le otorga este honor porque lo sabe todo. Todo el que lo llama dice: "¡Tú lo sabes todo, comparte tu sabiduría conmigo!"

El yoga no lo describe de una forma en particular. Si usted desea tener una relación con este ser, utilice un símbolo especial que lo representa y que es el sonido *OM*. En el *Yoga Sūtra* de Patañjali no se hace ninguṇa mención de *OM*. En su lugar se encuentra el término *prāṇava*, que tiene el mismo significado.

Se puede tener una relación con Īśvara, contactarlo, recitando la palabra OM. Mientras más la recitemos y tengamos en mente que significa Īśvara, lo llegaremos a conocer mejor. En el proceso de recitar OM, la mente se funde con este símbolo sonoro y con el concepto de Īśvara. Entonces llegará el momento en que nos tranquilicemos y demos otro paso en el camino del yoga.

¿Cuál es nuestra relación con Īśvara? Lo aceptamos como el gran maestro; acudimos a él por ayuda porque sabemos que puede hacerlo. Īśvarapranidhānā significa pedir ayuda a Īśvara. Ponernos a los pies de Īśvara es una de las formas que Patañjali sugiere, para superar los obstáculos que podamos encontrar en nuestro camino.[10]

Desgraciadamente no puedo encontrar en inglés una palabra para Īśvara; a lo mejor es "Dios" o "Poder Divino." Lo que importa es que ponerse a los pies de este ser supremo es una expresión de la creencia de que existe algo superior a nosotros, algo en lo cual podemos colocar nuestra confianza. Con fe en este ser, le consagramos todos nuestros esfuerzos y así progresamos por nuestro camino. Para muchas personas īśvarapraṇidhānā no tiene ningún valor. Para ellas lo más importante es encontrar otras formas de superar los obstáculos. Lo importante es que no tratemos de forzar nada en las situaciones donde, al principio, parece no haber algún lugar hacia donde moverse. Debemos crear un espacio para nosotros y para nuestra mente. Ya sea por medio de īśvarapraṇidhānā o con la ayuda de las técnicas de respiración, acercándonos a un maestro o investigando nuestros sentidos, siempre que nuestra mente esté confundida, debemos tratar de crear un espacio. Existen muchos medios para salir de una situación difícil. Siempre se puede encontrar la manera o el medio de superar los obstáculos con los que nos topamos. El yoga está abierto a una gran variedad de enfoques.

Īśvara y el sonido de OM

Las razones por las cuales el símbolo sonoro *OM* se ha escogido para implorar a Īśvara son muy interesantes. Con el sonido *OM* decimos todo.



Figure 32. El símbolo sánscrito de OM.

Si analizamos *OM* como está escrito en sánscrito, veremos que está formado por *A, U, M* y un símbolo que representa la resonancia. De esta forma tiene cuatro aspectos. El primero es la *A*, un sonido que viene desde el vientre, que se forma con la garganta ensanchada y se vocaliza con la

boca abierta. Como en muchos alfabetos, *A* es la primera letra en el sánscrito. El segundo aspecto *U*, un sonido que se forma en la mitad de la boca, sin abrirla tanto como al emitir *A*. Con el tercer sonido *M*, la boca se cierra. El sonido surge en el tabique nasal, de donde brota la resonancia que es el cuarto aspecto de *OM*.

U quiere decir continuidad y conexión, y *M* es la última consonante en el alfabeto sánscrito. Así, el ir de la A hacia la *M* a través de la *U*, representa todo cuanto podemos expresar en letras y palabras. *Y* todo cuanto se puede manifestar en palabras es Īśvara. Cuando hago sonar la *A*, debo abrir la boca, lo que significa el proceso de la creación. *U* simboliza la continuidad de la creación, que se renueva constantemente. *M* simboliza el final y la disolución. Después de *M*, el sonido continúa por un momento y no tiene un símbolo alfabético que lo represente. Por lo tanto, decimos que Īśvara es lo que sí y lo que no se puede expresar en palabras. Este es el significado total de *OM*.

El Upaniṣads dice que A representa el estado despierto, *U* el del sueño y *M*, el estado del profundo sueño tranquilo. El cuarto estado, que se oye en la resonancia que sigue a *M*, es samādhi. Este paralelismo apunta hacia aquel que se encuentra atrás de los cuatro estados, el único que es un despertar verdadero: Īśvara. Hay Uno presente en todos estos estados, Uno que nunca duerme ni sueña. Uno que siempre está despierto, vigilante. Uno que sabe todo y está aún más allá de todo. Si repito *OM* con estas ideas en la mente, gradualmente me sumergiré en Īśvara y mi mente estará tan saturada de él que me tranquilizaré mucho. Entonces podré continuar mi camino de nuevo. Por este motivo, īśvarapraṇidhānā es una de las formas más poderosas para desvanecer los obstáculos que nos encontramos al movernos por el camino de la vida.

Más pensamientos sobre Īśvara P: ¿Si trato de cantar *OM*, debo de tener una idea de lo que Īśvara es?

R: Cuando decimos *OM*, queremos decir Īśvara. Está más allá de avidyā; es Uno que ha sabido, sabe y siempre sabrá todo. Así que, si que nos guía, asumimos que podemos ser mejores. Decir *OM* es, de hecho, una forma de meditación cuyo objeto es un concepto con el nombre de Īśvara. Y como está más allá de las formas que ocurren naturalmente en nuestra imaginación, necesitamos un símbolo para ello y ese es *OM*. Cuando decimos *OM*, pensamos como en una representación auditiva de Īśvara. Siempre que cantemos este sonido, debemos darnos un momento, para que nuestra mente considere lo que en realidad significa. Tanto la representación del sonido (japa) como el significado deben de estar presentes en *OM*. De otra manera existe el peligro de que la repetición se vuelva mecánica. Si repetimos un mantra como pericos, no ganaremos nada. El significado de *OM* es importante, ya que entre más profundamente miremos dentro de él, veremos más. Y cada nuevo descubrimiento nos llevará a otro.

P: ¿Es *OM* un símbolo hindú?

R: Sí, pero el *OM* hindú no se escribe igual que el *OM* yoguístico. No debemos confundirlos. Permítame contarle una historia. Hace unos años fui invitado a una conferencia internacional sobre yoga. El primer día, un maestro musulmán de yoga me enseñó el folleto de la conferencia. En la portada estaba el símbolo *OM* hindú. Lo volteé y también aparecía en la parte de atrás. Lo abrí y encontré el mismo símbolo en cada página, como un logotipo que separaba los anuncios de las diferentes actividades y eventos. Muchas personas portaban camisetas que llevaban en ambos lados un enorme *OM* hindú impreso. No se cómo mucha gente llevaba puestos aretes con el mismo símbolo y hasta había ahí un perro llamado ¡*OM*!

Debo admitir que me sentí incómodo ante este profesor que conocía muy bien la India y que me estaba preguntando el significado de este ubicuo despliegue del *OM* hindú. Para nosotros *OM* no es un artefacto o una decoración. Lo tratamos con la mayor seriedad y respeto.

Le sugerí al director de la conferencia que yo diera una conferencia sobre el abuso de este símbolo. Expliqué el valor que tiene para nosotros y hablé sobre el gran respeto y cuidado con el que nos habían enseñado a tratarlo. También intenté ayudar a las personas a entender que este símbolo no pertenece sólo al yoga, cuando dije que habían habido ciertos errores en la manera en que se había usado en dicha conferencia. Creí ingenuamente, que mi audiencia apreciaría estas cosas, pero de hecho algunos de ellos estaban tan contentos con sus camisetas y aretes, que se enojaron mucho con mi intervención.

Creo que esta historia ejemplifica la confusión que existe entre el hinduismo y el yoga, aun entre los maestros de yoga. El símbolo *OM* también pertenece a las tradiciones budista y Jain; no es exclusivo del hinduismo. El mal uso deliberado de este símbolo es una falta de respeto hacia estos grupos.

P: Si me entrego a la guía protectora de Īśvara, ¿Qué hará mi pūruṣa? ¿Cómo voy a entender lo que usted ha dicho en el pasado acerca de que pūruṣa es el amo?

R: Usted tiene problemas y no puede superar ciertos obstáculos. ¡Puruṣa no tiene el mando en este momento! Por esta razón, usted se encomienda a otro maestro. Sólo piense por un momento en una situación en la cual está teniendo dificultades con su práctica. Necesita ayuda. Pero, ¿de qué clase? Cualquiera que sea el apoyo que necesite, hay sólo una meta: restaurar su ecuanimidad y llevar la claridad a su mente. Cuando ésta se encuentra un poco más tranquila, usted se empieza a mover de nuevo. No necesita que nadie lo empuje. El momento en el que se atore, puede tratar de hacer un poco de prāṇāyāmao algunos āsanas ; eso será suficiente. El yoga le ofrece muchas posibilidades: las más importantes entre ellas son la devoción, la fe y la total confianza en Īśvara.

Cuando discutimos cómo la filosofía Sāṃkhyay el yoga ven la relación entre pūruṣa, el cuerpo y la mente, la entidad suprema es pūruṣa, le sigue la mente, luego los sentidos y al final está el cuerpo. En el curso de nuestras vidas esta relación se va invirtiendo poco a poco y a pūruṣa se le empuja hacia el fondo. La mente gobierna a pūruṣa, a ésta los sentidos y el cuerpo los rige a ellos. Esa es nuestra situación diaria. El propósito del yoga es revertir este proceso y restituir a pūruṣa en el lugar que debe ocupar en realidad. La verdadera cualidad del ser humano es que puede ser guiado por algo que tiene la habilidad de percibir. Ese algo es nuestro pūruṣa. El problema es que siempre lo estamos perdiendo de vista y hasta nos olvidamos de que existe.

Las máquinas y el mundo exterior nos controlan por completo. El yoga intenta devolvernos a nuestra verdadera naturaleza, donde pūruṣa sea el amo al que la mente, los sentidos y el cuerpo obedecen. A los tres se les clasifica en un lugar más abajo de pūruṣa y están para servirlo.

P: ¿Si es así, si estas tres cosas están para servir a pūruṣa, entonces se supone que éste debe servir a Īśvara?

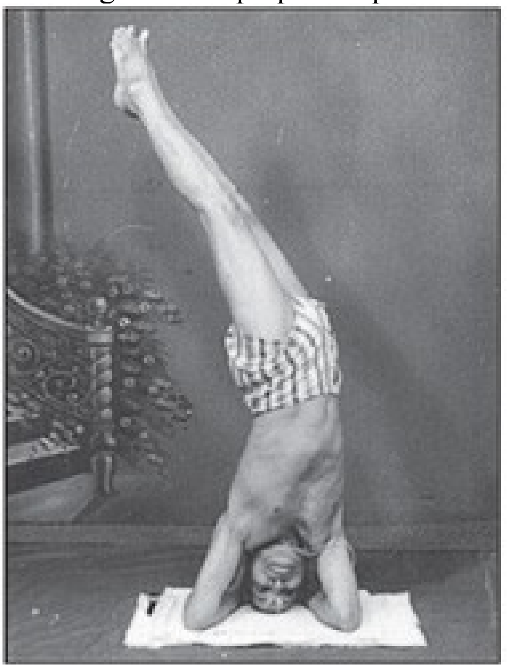
R: Su pregunta no surge en el yoga. No es un asunto de una relación amo-sirviente entre pūruṣa y Īśvara. Lo que trato de decir es esto: alguien que intenta mejorar y de repente no puede progresar más, puede buscar ayuda en las diversas fuentes y técnicas. De éstas, una de las más importantes es Īśvara. Al hacerlo habrá más espacio en la mente y surgirá más clara; entonces pūruṣa tendrá más oportunidades para representar su verdadero papel y así ayudarnos a entender nuestra situación. Por lo tanto, īśvarapraṇidhānā nos puede ser de utilidad porque sólo Īśvara está, estuvo y siempre estará más allá de avidyā. Así es. Sí nuestro pūruṣa está ahí para servir a Īśvara, es irrelevante.

P: ¿Puede decir que la devoción a Īśvara es el mejor camino para superar los obstáculos?

R: Eso varía de una persona a otra. Si alguien viene a mí con problemas y de inmediato le digo: "¿Por qué no reza nada más?" Es muy probable que ni siquiera le esté respondiendo apropiadamente. Muchas personas rechazan de inmediato un consejo como este. "No me diga que rece," "no tengo tiempo para Dios." Yo solía ser así. Cuando estudié el *Yoga Sūtra* con mi padre la primera vez, le dije: "Por favor no prediques Īśvara conmigo. Quiero aprender yoga. No quiero aprender a rezar." Ahora, no diría eso, pero no siempre he sido así.

Repito lo que dije antes: debemos enseñar a una persona lo que pueda aceptar en ese momento y no lo que creamos que será lo mejor para ella al final. Debemos respetar el hecho de que, para algunas personas, el concepto de Īśvara no significa nada en lo absoluto. A través de los años he tratado a personas que, cuando empiezan a involucrarse en el yoga, tienen la misma actitud que yo solía tener. No sé cómo pasa, pero con el tiempo, su actitud hacia el concepto, de Īśvara casi siempre cambia. Se desarrolla un especie de respeto y gradualmente empiezan a aceptar la existencia de algo que está más arriba de ellos. Al principio de su práctica les habría sido imposible aceptarlo. Esto sucede con las personas de diferentes experiencias y el cambio casi siempre ocurre. No podemos hacer que la devoción a Īśvara sea un requisito previo para iniciar los estudios del yoga. Estar abierto es esencial en el yoga. Todo es verdadero, pero todo cambia. Así que sólo

menciono el concepto de Īśvara cuando alguien está preparado para hablar de eso.





Krishnamacharya, a la edad de 79 años en śīrṣāsana parivṛtti (arriba) y viparīta konāsana parivṛtti.

Los muchos caminos del yoga El Yoga ofrece varios métodos para alcanzar la claridad de la mente, cada uno con su propio énfasis. Sólo en el *Bhagavad Gītā* se mencionan dieciocho formas de yoga. Hablaré de los siguientes nueve: jñāna yoga, bhakti yoga, mantra yoga, rāja yoga, karma yoga, kriyā yoga, tantra yoga, kuṇḍalinī yoga y haṭha yoga.

Jñāna yoga

Jñāna significa "conocimiento." Jñāna yoga describe la búsqueda del conocimiento verdadero. Tradicionalmente esta búsqueda empieza al escuchar las palabras de un maestro, cuando explica los antiguos textos yoga a sus alumnos. A esto le sigue la reflexión, la discusión con otros y la aclaración de los puntos dudosos, lo que conduce al gradual reconocimiento de la verdad y a una fusión con ella.

La hipótesis subyacente del jñāna yoga es que todo conocimiento permanece oculto en nosotros, sólo tenemos que descubrirlo. El *Yoga Sūtra* dice que el momento en el que la mente se libera de los lazos de avidyā, jñāna ocurre de forma espontánea. Antes estaba encerrada y por lo tanto no disponible para nosotros. El estado en el cual este entendimiento verdadero ocurre no es otro que samādhi. Dhyānaes el camino para samādhi.

Bhakti yoga

El término *bhakti* viene de la raíz *bhaj*, que significa "servir." Pero no a una persona, sino, mejor aún, a un poder más grande que nosotros. Esta es la idea que se ha discutido en conexión con la práctica de īśvarapraṇidhānā.

Por cualquier medio, en bhakti yoga servimos al ser divino, que es la última fuente de ayuda y guía. Siguiendo el bhakti yoga, ofrecemos todos nuestros pensamientos y acciones a este poder superior. En todo lo que vemos y en todos los seres humanos, reconocemos a Dios—verdad. Actuamos por la convicción de que estamos sirviendo a Dios. Siempre llevamos su nombre con nosotros. Meditamos sobre él. Vamos a sus templos. Le somos completamente devotos. Eso es bhakti yoga.

Mantra yoga

Un mantra puede ser una sola sílaba, como "ram," varias sílabas o todo un verso. Una de las definiciones más usadas de un mantra, corresponde a algo que protege a la persona que lo ha recibido. No es algo que podamos encontrar en un libro o comprar en algún lugar.

Tradicionalmente el maestro le da al alumno un mantra, en el momento exacto en el que aquel sabe lo que el segundo necesita. Este proceso puede tomar años. Un mantra que se da en cualquier otra circunstancia puede mostrar algunos resultados al principio, pero no durarán. El mantra recibe su especial significado y poder a través de la forma en que se da y en cómo se une. A menudo hay una imagen especial, ya sea real o imaginaria, que se une al mantra y se visualiza mientras las palabras se repiten. Si estamos conscientes de su significado y mantenemos nuestra práctica por un periodo de tiempo y repetimos el mantra como nos lo enseñaron, el mantra yoga puede tener el mismo efecto de jñāna yoga o bhakti yoga.

Rāja yoga

La traducción de la palabra *rājā* es "rey." En el contexto del rāja yoga, describe a un rey que siempre se encuentra en un estado de iluminación. El rey significa algo en nosotros que es más de lo que usualmente consideramos ser. También, en conexión con bhakti yoga, rāja puede referirse al ser

o poder divino.

A menudo, el camino hacia la aceptación de la existencia de Īśvara se describe como rāja. Dios o Īśvara es, entonces, el rey a que se refiere la palabra *rājā* . En los Vedas encontramos muchos usos para la palabra *rājā* con relación a Īśvara.

Hay otras definiciones de rāja yoga para aquellos que no quieren ligarlo con Īśvara. Se puede decir que hay un rey en cada uno de nosotros; entendemos este concepto como pūruṣa. Por lo general, éste o rey interior se encuentra escondido por nuestras acciones diarias. Se oculta debido a los trabajos de la mente, a la cual las impresiones sensuales, recuerdos y fantasías conducen por este o aquel camino. Por supuesto, es avidyā el que encubre a nuestro pūruṣa para que muchos de nosotros ni siquiera sepamos de su existencia. Cuando este proceso se revierte y la mente se convierte en el amo de los sentidos, encontramos la claridad y la paz, y así nuestro pūruṣa puede tomar el lugar que por derecho debería tener.

Ya sea que el rey es pūruṣa o Īśvara, el rāja yoga alude a la clase de yoga, donde el rey toma su lugar correcto. En el *Yoga Sūtra* se dice que cuando ya no haya más inquietud en la mente, pūruṣa se desdoblará y verá. Eso es rāja yoga.

Karma yoga

Karma es acción. El *Bhagavad Gītā* atribuye un lugar fundamental a karma yoga, diciendo que en la vida lo único que podemos hacer es actuar, pero no nos deberían afectar los resultados de nuestras acciones. Si los frutos de nuestros esfuerzos no corresponden a nuestras expectativas, no nos debemos desilusionar, porque el esfuerzo en sí mismo a menudo es imperfecto. Nuestras acciones no deberían estar determinadas por expectativa alguna, porquenuncapodemos estar seguros de losresultados.Tampoconosdeberíamos adjudicar todo el crédito cuando las cosas salen bien, ya que no necesariamente somos los responsables directos del éxito, ni tampoco de los fracasos. Y bien pudiera ser que mañana veamos las cosas bajo una luz diferente. Nos debemos involucrar a través de la acción, pero debemos dejar el resto a Dios y no esperar nada. El *Bhagavad Gītā* da esta explicación de karma yoga y esta definición corresponde a la de īśvarapraṇidhānā en el Capítulo 2 del *Yoga Sūtra*.[1]

Kriyā yoga

Existen muchas y diferentes ideas sobre la definición de kriyā yoga. El *Yoga Sūtra* lo describe como la total gama de prácticas conocidas como yoga. De hecho todo lo que practicamos es kriyā yoga, y el *Yoga Sūtra* menciona tres aspectos que, juntos, definen el kriyā yoga: tapas, svādhāya e īśvarapraṇidhānā.[2]

Tapas son las prácticas como los āsanas y prāṇāyāmaque pueden ayudarnos a quitar bloqueos y tensiones, tanto físicos como mentales. Svādhyāya significa búsqueda, hacer preguntas, ver dentro de nosotros mismos. īśvarapraṇidhānā, como se explicó anteriormente, es acción no motivada por el resultado. Cuando se unen estos tres aspectos en nuestra práctica, estamos en el camino de kriyā yoga.

Haṭha, Kuṇḍalinī, and Tantra yoga Si queremos entender haṭha, kuṇḍalinī y tantra yoga debemos analizar muy de cerca el concepto primordial de los tres, es decir, kuṇḍalinī. La idea fundamental, que comparten todos los tipos de yoga que hablan de kuṇḍalinī, se refiere a que existen ciertos canales o nāḍī en el cuerpo a través de los cuales prāṇa puede entrar y salir. Hay muchos nāḍī, pero en el contexto de kuṇḍalinī, sólo necesitamos preocuparnos con los tres más importante: iḍā, piṅgalā y suṣumṇā, que corren por toda la columna vertebral. *Suṣumṇā* corre en línea recta hacia arriba, mientras que *iḍā* y piṅgalā cruzando de un lado a otro de la columna varias veces. Iḍā nāḍī pasa por la fosa nasal izquierda y piṅgalā nāḍī por la derecha. Tienen otros nombres tales como *ha* y *tha*, las dos sílabas que forman la palabra *haṭha*. Ha representa a *iḍā* y a la energía fría de la luna (candra); ṭha representa a piṅgalā y a la energía caliente del sol (*sūrya*). Nāḍīse encuentra en los seis puntos del cuerpo que se conocen como chakras. La figura 33 muestra la

localización de los chakras, a lo largo del eje central de la espina. Hay uno entre las cejas, en la garganta, en la región del corazón, en el ombligo, justo arriba de la base del tronco y en la base de la espina.

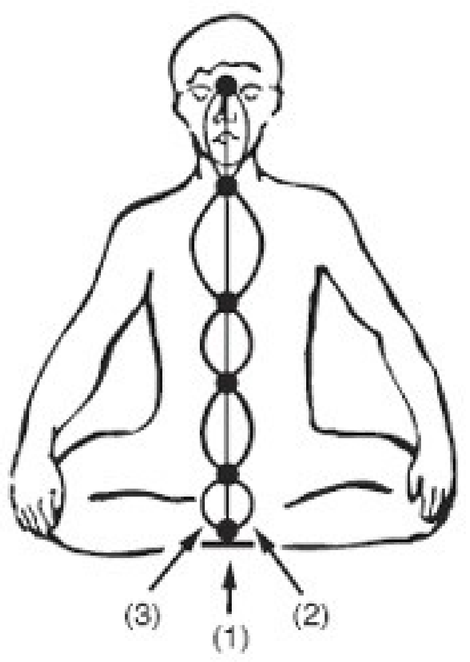


Figura 33: La posición del suÃŸumÎ"¡ (1), iḍā (2) y piṅgalā (3) nāḍī y sus seis puntos de convergencia, conocidos como los chakras.

De forma ideal, prāṇa fluye sin obstáculos a lo largo de todos estos canales, pero sólo cuando no están bloqueados por impurezas y basura. Por lo general prāṇa no puede alcanzar a suṣumṇā y sólo fluye por iḍā (ha) y piṅgalā (ṭha) nāḍī, y con frecuencia, lo hace con dificultad así. Cuando prāṇa puede entrar en suṣumṇā nāḍī, el prāṇa de ha y tha se unen (yoga); le llamamos haṭha yoga al proceso de llegar ahí.

El suṣumṇā o nāḍī central se reconoce como el camino ideal para prāṇa. Si prāṇa fluye por este canal, se concentra tanto en el cuerpo que sus efectos se esparcen por todo el organismo en una forma ideal. Nada de él se pierde fuera del cuerpo. Cuando estaba describiendo el propósito y efecto de prāṇāyāma, dije que el estado en el que prāṇa se pierde fuera del cuerpo es aquel en el cual avidyā prevalece. Por lo tanto, cómo y dónde fluya prāṇa en el organismo tiene una consecuencia directa para nuestro estado mental: si no podemos mantener suficiente prāṇa en el nāḍī, si los obstáculos dificultan su flujo y no puede seguir manando en la dirección correcta, desaparece fuera del cuerpo y como resultado, la mente de vuelve oscura e inquieta. A la inversa, la acumulación de prāṇa en el cuerpo trae una paz interior y un verdadero entendimiento. Por lo general prāṇa no puede fluir libremente en el suṣumṇā porque algo obstruye el canal. A este obstáculo se le simboliza por medio de una serpiente enrollada, el kuṇḍalinī.

Este concepto es confuso porque tiene muchas definiciones imprecisas, y aún un texto como el *Haṭha Yoga Pradīpikā* contiene descripciones contradictorias sobre él. La definición que sigue se deriva del *Yoga Yājñavalkya*, que en mi opinión, es el mejor, más claro y más coherente texto sobre este tema. Ahí kuṇḍalinī se define, sin ninguṇa ambigüedad, como un obstáculo. De acuerdo con este texto, no es kuṇḍalinī lo que entra en suṣumṇā, en una u otra etapa de su práctica de yoga, sino que es prāṇa simplemente. Muchos libros dicen que es kuṇḍalinī el que surge a través de suṣumṇā, lo cual no tiene sentido si seguimos al Yoga Y¡jñavalkya, uno de los textos más antiguos que trata este aspecto del yoga. Entre sus conceptos más importantes señala que prāṇa y las diversas formas que toma en el cuerpo, están ligadas a la práctica del yoga y dice que si tenemos éxito en nuestra práctica, el kuṇḍalinī se quemará, haciendo el camino más claro para prāṇa.[3]

Una serpiente muerta, mientras reposa en una posición enrollada, se desdobla y estira, y sus músculos ya no la pueden mantener enrollada. Se dice que cuando el fuego interno del cuerpo, agni, ha matado a la serpiente, el kuṇḍalinī se desenrolla y el canal se abre al fluyo de prāṇa. Esto no pasa de noche. Aún cuando se destruyan algunas partes del kuṇḍalinī, permanece capaz de bloquear a suṣumṇā por mucho tiempo.

Si se considera muy de cerca esta imagen, se vuelve claro que kuṇḍalinī es otra forma de representar lo que llamamos avidyā. De la misma forma en que avidyā puede volverse tan poderoso, que nos impida ver a pūruṣa, kuṇḍalinī puede bloquear a prāṇa e impedir que surja a través del suṣumṇā. El momento en el que se quema kuṇḍalinī es el mismo en que avidyā deja de existir. Entonces prāṇa puede entrar en suṣumṇā y lentamente se mueve para arriba. También podemos entender al haṭha yoga como parte de rāja yoga, que se define como el proceso en el cual prāṇa, el amigo de pūruṣa, se eleva poco a poco. Cuando llega a la cima, pūruṣa se desenrolla y de allí emerge el rey que llevamos dentro. Cuando el énfasis está principalmente en el concepto de kuṇḍalinī, entonces hablamos de la práctica como kuṇḍalinī yoga. A haṭha yoga se le nombra cuando nuestra práctica está enfocada en quitar la división entre ha y ṭha.

Por último, el término tantra yoga se puede usar para describir una práctica yoga basada en kuṇḍalinī. En tantra yoga se hace énfasis en ciertas energías, que normalmente están desperdiciadas y que si se dirigen de determinada manera, pueden reducir los obstáculos que se encuentran en el camino de prāṇa. Las prácticas de *tantra* yoga son distintas; de hecho, la palabra *tantra* se traduce como "técnica" en un sentido positivo y significa una habilidad o un arte. En tantra yoga el enfoque es en el cuerpo y así se produce una gran variedad de conexiones y relaciones entre el cuerpo y otros aspectos del mundo y el cosmos.

Más reflexiones sobre kuṇḍalinī

P: He leído que cuando se libera a kuṇḍalinī, se siente como un poderoso choque eléctrico que corre a través un cable. También dicen que si el cable no es lo suficientemente fuerte, esa corriente lo quemará. Esto es peligroso y debe uno estar preparado para eso. ¿Qué piensa usted de esto?

R: Me parece que se debe describir de esta manera a ese kuṇḍalinī porque está rodeado de mucho misterio y mucha superstición. Parece misterioso porque simplemente no podemos cortar el cuerpo y ver este poder, que si lo relacionamos con prāṇa, ya no habrá ningún misterio. Esa es la belleza de un texto como el *Yoga Yājñavalkya*. Sobre la experiencia del ascenso de prāṇa en suṣumṇā, este texto dice de una forma muy sencilla: "¿Cómo puedo describir a una persona que se vuelve consciente?." No existe ningún choque como el que describe. Cuando alguien ve la verdad, el único choque consiste en tener que ver lo que uno era antes. No se trata de un choque de mil voltios ni nada parecido.

Esta es una buena metáfora que describe el ascenso de kuṇḍalinī, pero no tiene sentido tomarlo literalmente. Si vamos a decir que kuṇḍalinī es una fuerza que nos conduce a la verdad, también tendríamos que aceptar que hay dos diferentes clases de energía que coexisten una al lado de la otra: prāṇa y kuṇḍalinī. Muchas de estas ideas se basan en traducciones superficiales e inexactas, o en la imposibilidad de explicar los pasajes poco claros de algunos textos. Por esta razón, dichos conceptos y técnicas deben explicarse por una persona que no sólo tenga una gran riqueza de experiencia práctica y de conocimientos bien fundados, sino además, un considerable nivel de competencia en sánscrito, lengua en la cual están escritos los libros. Muy a menudo encontramos una total falta de lo anterior.

P: ¿Si quemamos kuṇḍalinī poco a poco, entrará más prāṇa en el suṣumṇā gradualmente?

R: Debemos tener cuidado de no ir demasiado lejos, al usar las imágenes para describir ciertas experiencias. Nunca debemos olvidar que son imágenes y no la experiencia en sí. Sin embargo, podríamos imaginarla de forma tan exacta como lo hace usted. Algunas veces nos movemos en un estado mental que podemos describir como dhyānao samādhi; luego regresamos a un estado de distracción otra vez. Si la mente no tiene paz ni claridad, el kuṇḍalinī se encuentra enroscado, estorbando a suṣumṇā. Si está tranquila, se halla menos obstruida por kuṇḍalinī y podríamos experimentar un estado del ser, en el cual la mente esté operando sólo en el nivel de la

visión clara y del entendimiento verdadero. En realidad, todo eso significa que prāṇa ha ascendido más alto en el suṣumṇā y ahora puede fluir libremente a través de lugares que anteriormente estaban bloqueados.

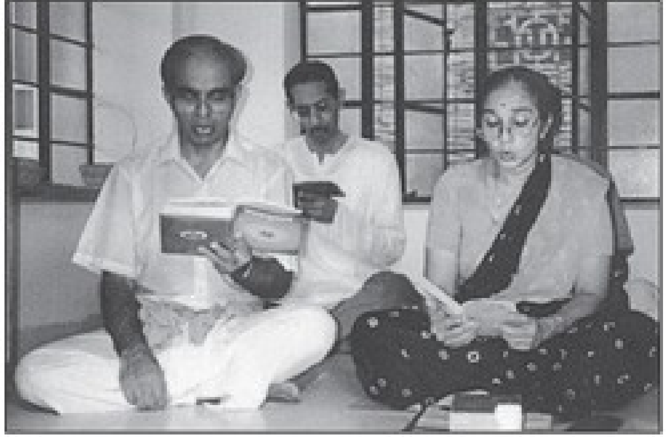
P: De acuerdo con haṭha yoga, ¿es el uso de bandha el único camino para mover el kuṇḍalinī?

R: No. Si lee el *Haṭha Yoga Pradīpikā*, por ejemplo, descubrirá que ninguṇa de las técnicas dadas es "la única." En los diferentes capítulos se describen varios métodos. Lo mismo es verdadero para el *Gheraṇḍa Saṃhitā*, el *Śiva Saṃhitā* y otros textos clásicos. Ahí se hacen muchas sugerencias.

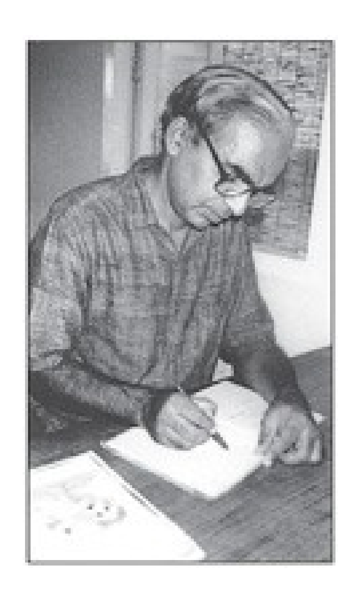
P: ¿Se da el caso de que en otras clases de yoga se tenga la misma experiencia física como en kuṇḍalinī yoga? ¿Qué se siente cuando avidyā desaparece de alguna persona que, por ejemplo, esté siguiendo el camino del jñāna yoga y se vuelve un jñ¡ni?

R: Si la mente está intranquila, no hay jñāna, ni conocimiento. Los términos *ha y ṭha* se usan para describir los estados extremos de una mente oscilante. El flujo de prāṇa que sólo va hacia ha (iḍā) y ṭha (piṅgalā), muestra a una mente inquieta, que se balancea de aquí para allá entre los extremos. Por otro lado, prāṇa en el suṣumṇā, representa a una mente clara y tranquila. Así, un jñani es alguien cuyo prāṇa fluye en el suṣumṇā. En la demás gente, por lo que se refiere a los dos opuestos nāḍī, ha y ṭha, el flujo de prāṇa está aún limitado en una forma muy imperfecta. No debemos permitir que nos confunda la forma en la que las diferentes escuelas de yoga explican el mismo proceso. Muchas de estas cosas se describen de forma muy clara y explícita en el *Yoga Sūtra*, pero no menciona ni a *ha* ni a *ṭha*. Dicho texto analiza estas preguntas desde una posición fundamental, mostrándonos qué poca diferencia hay en realidad, entre tales conceptos. Primero está la cuestión de nuestro estado mental. Cualquier cosa que le suceda a la mente y cause un cambio en ella, afecta a toda la persona, incluyendo el cuerpo y todas las experiencias en el nivel físico. En esto se basa el *Yoga Sūtra*, que es una gran guía si se quieren entender más completamente todas estas cosas.

Con frecuencia, las personas me preguntan si enseño āsanas y cuando les contesto que "sí," dicen: "¡Ah, entonces usted es un haṭha yogui!" Si estoy hablando sobre el *Yoga Sūtra* dicen: "¡Ah, usted en un rāja yogui!," y si digo que recito los Vedas, el comentario es: "¡Ah, luego usted es un mantra yogui!" Si simplemente digo que practico yoga, no saben qué hacer de mí. Muchas personas quieren ponerle una etiqueta a cada cosa y a cada quien. Desafortunadamente, estas clasificaciones se han vuelto muy importantes y dan la impresión de que hay una gran diferencia entre las diversas formas del yoga. Pero en realidad todas ellas están tratando con la misma cosa y sólo las están viendo desde una perspectiva diferente. Si de verdad seguimos por *una* dirección en el yoga, lo más lejos que podamos, entonces ésta nos conducirá por todos los caminos del yoga.



Desikachar, su esposa Menaka y Chandrashakar, director del Krishnamacharya Yoga Mandiram, cantando en el Sannadhi.



Desikachar en su estudio.



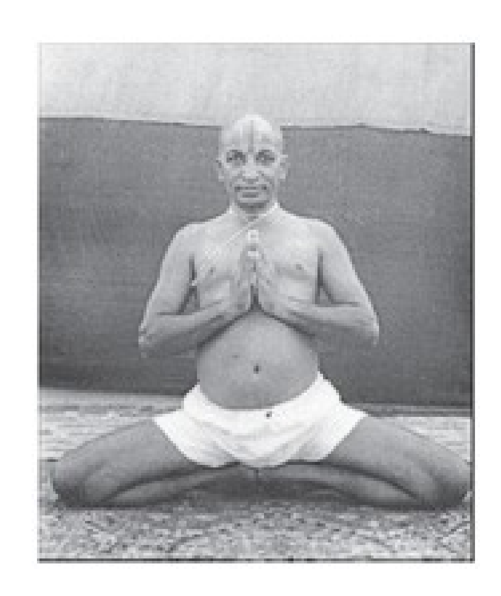
Mark Whitwell y Desikachar.

PART III

El *Yoga Sūtra* de Patañjali

Traducción y comentarios de

T. K. V. DESIKACHAR

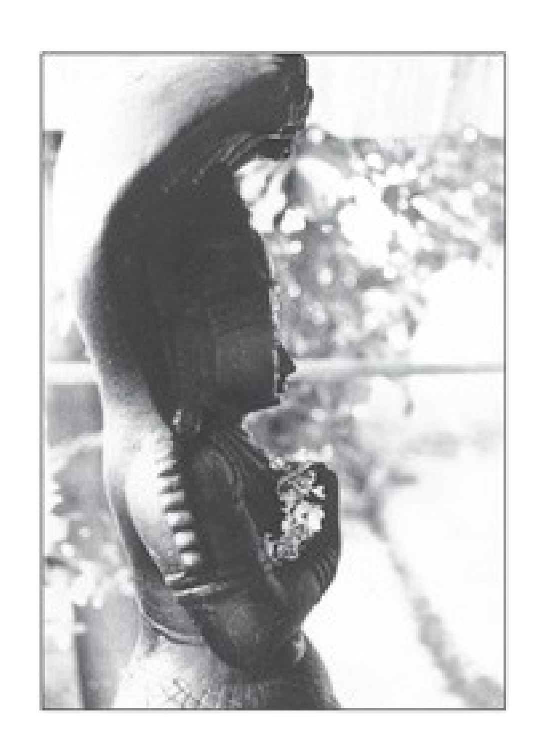


Krishnamacharya en mūlabandhāsana.





Centro e inferior: Desikachar y Menaka.



La estatua de Patañjali en el patio del Krishnamacharya Yoga Mandiram.

INTRODUCCION

El *Yoga Sūtra* Patañjali es *el* corazón del yoga. El corazón *hṛdaya*, es lo que no cambia y Patañjali dio al yoga una definición y una forma permanente en su *Sūtra*. Sin embargo, el corazón sin prāṇa muere y ya no tiene importancia para nosotros. Desikachar explica que la relación de la enseñanza es el prāṇa o vida del *Yoga Sūtra*; es el maestro quien le da vida al corazón. El *Yoga Sūtra* es una herramienta poderosa para que un maestro pueda hacer que sea importante para el estudiante y así comunicarle el transformativo poder del corazón.

Desikachar hace hincapié en que lo que sigue es sólo una introducción porque el *Yoga Sūtra* es muy vasto en su campo de acción. Krishnamacharya dice que hay un océano entre atha e iti, la primera y la última sílaba del Sūtra. Cuando estudiamos el Sūtra con nuestro maestro, pareciera que de sus palabras saliera una comprensión significativa y poderosa, algunas veces de formas muy inesperadas. Es recomendable estudiar con alguien que, a su vez, haya estudiado y practicado con un maestro competente y cuyos tapas (práctica), *svādhyāya* (comprensión personal) e *īśvarapraṇidhānā* (devoción) hayan originado la claridad.

Patañjali presentó su trabajo en el estilo conocido como sūtras, donde se utilizan pocas palabras, así, está libre de la ambigüedad, lleno de esencia, su contexto es universal y afirmativo. El *sūtra* (de donde luego resulta *suturar*) une al maestro, a la enseñanza y al estudiante. Conforme el estudio del yoga y la práctica se desarrollan, el mensaje del *Sūtra* toma una resonancia más profunda y se vuelve más importante, más revelador. No puede haber prisa ni un esfuerzo exagerado para adquirir su entendimiento, debe ser un proceso natural.

No se sabe con seguridad quién fue Patañjali. Algunas personas piensan que es una encarnación divina de la serpiente Ananta, la que sostiene a todo el universo. Él es el Adhiśeṣa, "el primer sirviente de Dios," quien "al estar tan cerca de él, conoce mejor sus enseñanzas." Podemos asumir que Patañjali no creó la enseñanza del yoga, sino que la heredó de las inmensidades de los Vedas. Bajo la instrucción de un gran maestro, identificó en los Vedas todas las enseñanzas sobre la mente y las presentó en esta forma precisa y organizada. De varias formas, el antiguo Upanisads contiene todos los conceptos del yoga tales como *Īśvara, kleśa, karma, guṇas, pūruṣa, samādhi, siddi,* y *kaivalaya*. Sin embargo, en los Vedas se presentan sin seguir algún orden en especial, lo que dificulta su estudio de un modo coherente. Por lo tanto, es un gran regalo que Patañjali haya sistematizado las enseñanzas del yoga de los Vedas, en un accesible sistema de desarrollo.

A través de los siglos, la transmisión oral de maestro a estudiante, de la comprensión del yoga, fue posible debido a las palabras cortas y concisas del *Sūtra* y a sus significados. En la actualidad, Krishnamacharya tuvo el privilegio de aprender de su maestro Ramamohan Brahmachari, la complejidad de estas palabras en un nivel muy práctico. Asimismo, el estudio de Desikachar y su práctica con Krishnamacharya, tuvo como resultado la claridad y la relevante actualización de cada sūtra. A ellos no les interesa la especulación espiritual o filosófica. Y mejor aún, trajeron al yoga un rigor intelectual, la definición técnica y la práctica, que sirven para determinar los medios por los cuales cada persona puede reducir duḥkha (sufrimiento).

En contraste con otros sistemas de filosofía hindúes, donde se establece que nada es real excepto Dios, la posición de Patañjali dice que todo dentro de la experiencia de una persona es *sat*, "verdad" o "realidad" y no se puede negar. Aún duḥkha es sat y no nos debemos avergonzar ni reaccionar en contra de él. Todo tiene duḥkha. Forma parte de nuestra realidad y si lo reconocemos, nos servirá para despertarnos hacia más claridad y entendimiento. Como diría Krishnamacharya, "Gracias a Dios por el duḥkha," al que describe como "el inevitable motivo para practicar." Aún más, Patañjali aclara que todo en nuestra experiencia es cambiante; nada, incluyendo duḥkha, está en una condición estática. Por esta razón, si lo deseamos, podemos hacer cambios positivos en nosotros. Patañjali da innumerables medios, comprensibles para nosotros, que empiezan con la realidad actual de nuestra experiencia. Debemos empezar por el principio y Desikachar lo dice de

manera sencilla: “Si a alguien que no puede encontrar su casa, usted le dice que ahí hay una olla con oro, esta persona se sentirá muy feliz. Pero, ¿de qué le sirve el oro si no puede encontrar la casa? Algo así sólo nos causa dolor. Primero debe encontrar la casa y entrar. Entonces tendrá muchas posibilidades de encontrar el oro.

Patañjali resume el proceso y las herramientas que ayudan al conocimiento personal. Si se seleccionan los medios apropiados y se practican con la ayuda de un maestro, se puede traer paz a nuestra mente agitada, y así una extraordinaria sabiduría y el bienestar son nuestro potencial. Este es el mensaje esencial de Patañjali comunicado por Krishnamacharya y Desikachar.

—Mark Whitwell

समाधिपाद :

SĀMADHIPĀDAḤ

Los sūtras de Patañjali se presentan en cuatro capítulos. El primero se llama *samādhipāda* (el capítulo sobre samādhi). Este capítulo define al Yoga y a sus características, y discute los problemas que se encuentran en la búsqueda del estado de yoga y las formas como se pueden manejar estos problemas. Cada sūtra se presenta en la escritura original Devanāgarī con una transliteración del Sánscrito, una traducción en cursivas y el comentario.

1.1

अथ योगानुशासनम् ।

atha yogānuśāsanam

El primer sūtra introduce el tema como lo manda la tradición oral. De conformidad con la antigua literatura sánscrita, la primera palabra, atha, tiene la connotación de una plegaria, tanto para un principio auspicioso, como para una conclusión exitosa del trabajo que sigue.

Aquí empieza la instrucción autorizada sobre el yoga.

Patañjali dice que a pesar de que el tema es de origen antiguo y que él no es el creador, lo ha estudiado muy profundamente bajo la tutela de su propio maestro y ahora es capaz de compartir su entendimiento con sus discípulos. El estilo en que se les transmitirá el yoga será de una forma apropiada para que ellos, a su vez, lo puedan comunicar a sus discípulos, a través de los tradicionales métodos orales.

1.2

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।

yogaśgcittavṛttinirodhaḥ

¿Qué es el yoga? Es una palabra que tiene muchas interpretaciones y connotaciones. Patañjali lo define como la forma en la que entiende a esta palabra.

El yoga es la habilidad para dirigir la mente exclusivamente hacia un objeto y mantener esa dirección sin desviarse.

El objeto puede ser uno concreto, ya sea externo o que forme parte de nosotros. Tal vez sea

un área de interés, un concepto o algo más allá de nuestros sentidos, como Dios.

1.3

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ।

tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam

Entonces la habilidad para entender el objeto, de forma total y correcta, es aparente.

En el estado del yoga se controlan, reducen o eliminan las diferentes concepciones previas y los productos de la imaginación, que pueden impedir o distorsionar el entendimiento. Así, la tendencia que nos impide estar abiertos a una comprensión fresca y la incapacidad para entender, se superan.

1.4

वृत्तिसारूप्यमितरत्र ।

vṛttisārūpyamitaratra

Cuando no existe el estado de la mente llamado yoga, La habilidad para entender el objeto, se reemplaza simplemente por la concepción que la mente tenga de ese objeto o por la falta de su comprensión.

Una mente perturbada rara vez puede seguir una dirección. Si alguna vez lo hace, la comprensión del objeto será errónea.

1.5

वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः ।

vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭākliṣṭāḥ

¿Qué es la mente? Patañjali la define como las actividades que la ocupan. Sólo por medio de ellas se puede percibir.

Hay cinco actividades de la mente. Cada una de ellas puede ser útil o causar problemas.

No se puede ver de inmediato, si estas actividades han sido benéficas o han creado problemas. Sólo el tiempo confirmará sus efectos.

1.6

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ।

pramāṇaviparyayavikalpanidrāsmṛtayaḥ

Las cinco actividades son: la comprensión, el concepto erróneo, la fantasía, el sueño profundo y la memoria.

Cada una de estas actividades tiene sus propias características y a pesar de que no siempre aparecen, se pueden reconocer individualmente. Su poder y efectos sobre nuestro comportamiento y sus actitudes se combinan para formar nuestra personalidad.

1.7

प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि ।

pratyakṣānumānāgamāḥ pramāṇāni

Se define cada una de las actividades.
La comprensión se basa en la observación directa del objeto, la deducción y la referencia de fuentes confiables.

La mente puede registrar un objeto directamente a través de los sentidos. Cuando la información disponible no es adecuada ni completa para la percepción sensorial, otras facultades, como la lógica y la memoria, pueden permitir una comprensión más completa del objeto que estamos deduciendo. Cuando no es posible tener una comprensión directa, la referencia de fuentes confiables, tales como un texto escrito o una persona honesta pueden, indirectamente, permitir tal comprensión. De esa forma captamos los lugares, las personas, los conceptos que están fuera de nuestra experiencia directa. En el estado del yoga, cada comprensión es diferente, dependiendo del momento en que ocurra. Está más cercana a la naturaleza verdadera del objeto.

1.8

विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् ।

viparyayo mithyājñānamatadrūpapratiṣṭham

El concepto erróneo es esa comprensión que se toma por correcta, hasta que condiciones

favorables revelan la naturaleza real del objeto.

Se considera que ésta es la actividad más usual de la mente. Puede ocurrir a través de una observación errónea o la inadecuada interpretación de lo que se ve. Debido a nuestra ineptitud para entender más profundamente lo que vemos, a menudo pasa esto a causa de nuestras experiencias y condiciones pasadas. El error se puede reconocer después o nunca, en lo absoluto. El propósito de la práctica del yoga es reconocer y controlar las causas del concepto erróneo (ver capítulo 2 del *Sūtra*).

1.9

शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः ।

śabdajñānānupātī vastuśūnyo vikalpaḥ

La imaginación es la comprensión de un objeto, basada sólo en las palabras y las expresiones, aunque el objeto no esté presente.

Esto sucede ante la ausencia de cualquier percepción directa. La referencia del significado, las connotaciones o las implicaciones de las palabras descriptivas, guían a la fantasía hacia la comprensión. Ayudaría más si las palabras se usan en forma poética o de oratoria. La imaginación o fantasía puede surgir también por otros medios tales como los sueños, los sentimientos y las emociones. Las experiencias pasadas que se han guardado en la mente, a menudo contribuyen en esta actividad mental.

1.10

अभावप्रत्ययालम्बना तमोवृत्तिर्निद्रा ।

abhāvapratyayālambanā tamovṛttirnidrā

El sueño profundo se da cuando que la mente ha superado la pesadez y no está presente ninguna otra actividad.

Dormir es una actividad común y regular de la mente y hay un momento para eso. Pero también, la pesadez puede ocurrir por el aburrimiento o agotamiento que resulta del dormir. Dormir es una condición ordinaria de todos los seres humanos.

1.11

अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः ।

anubhūtaviṣayāsaṁpramoṣaḥ smṛtiḥ

La memoria es la retención mental de una experiencia consciente.

Todas las experiencias conscientes dejan una impresión en el individuo y son almacenadas como memoria. No es posible decir si un recuerdo es verdadero, falso, incompleto o imaginario.

Todas y cada una de estas actividades de la mente son la confirmación de su existencia. Se relacionan entre sí y son complejas, por lo que cada una, excepto, a lo mejor, el dormir, se deberían considerar como una matriz o un género de una actividad, más que una entidad distinta, con características exclusivas y limitadas. Dependiendo del momento y de las circunstancias, cada una puede ser benéfica o dañina. Sus efectos pueden ser directos e inmediatos, o indirectos, como una consecuencia posterior de su manifestación.

1.12

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ।

abhyāsavairāgyābhyāṁ tannirodhaḥ

¿Cómo se llega al estado del yoga? ¿Qué debemos hacer y qué no?

La mente puede alcanzar el estado del yoga a través de la práctica y del desprendimiento.

1.13

तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ।

tatra sthitau yatno 'bhyāsaḥ

¿Cuáles son los rasgos esenciales de esta práctica y desprendimiento? Aunque aquí no se especifican las técnicas involucradas, los dos siguientes sūtras indican sus cualidades.

La práctica es básicamente el esfuerzo correcto que se necesita para dirigirse, alcanzar y mantenerse en el estado del yoga (ver 1.2).

Las prácticas seleccionadas se deben aprender con la adecuada guía de un maestro competente, que entienda el carácter personal y social del estudiante, quien tendrá pocas esperanzas de alcanzar el éxito si no cuenta con una práctica apropiada o no la sigue correctamente.

1.14

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारादरासेवितो दृढभूमिः ।

sa tu dīrghakālanairantaryasatkārādarāsevito dṛḍhabhūmiḥ

Sólo se puede tener éxito cuando se sigue una práctica correcta por mucho tiempo, sin interrupciones y con una buena actitud y un entusiasmo positivo.

Siempre habrá una tendencia para empezar una práctica con entusiasmo y energía y un deseo por obtener resultados rápidos. Pero las continuas presiones de la vida diaria y la enorme resistencia de la mente, nos conducen a sucumbir ante las debilidades humanas. Esto es entendible, todos tenemos dichas tendencias. Este sūtra hace énfasis en la necesidad de acercarse a la práctica con seriedad, con una actitud positiva y de autodisciplina y con una visión a largo plazo hacia el éxito final.

1.15

दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञावैराग्यम् ।

dṛṣṭānuśravikavisayavitṛṣṇasya vaśīkārasaṁjñāvairāgyam

Conforme desarrollamos nuestra práctica por los lineamientos correctos, encontramos que crece nuestra habilidad para disciplinarnos y para rechazar influencias impertinentes. Con el tiempo podemos alcanzar un estado de desprendimiento, cuando En el nivel más alto hay una ausencia de deseos, ya sea del cumplimiento de los sentidos o de tener experiencias extraordinarias.

Al practicar se obtienen beneficios como la fuerza física y la destreza, una mayor conciencia y sensibilidad. También se tendrá la tentación de usar nuestras nuevas habilidades para probar nuestro estado superior. Pero estos son beneficios incidentales y tentaciones que distraen, y si les damos demasiada importancia, estaremos en peligro de perderle la vista al camino del yoga.

1.16

तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्ण्यम् ।

tatparaṁ puruṣakhyāterguṇavaitṛṣṇyam

Aún más

Cuando una persona ha alcanzado el total entendimiento o su verdad propia, ya no lo distraerán las influencias que estén dentro de ella o a su alrededor.

La objetividad se desarrolla con el entendimiento propio. No se puede reprimir el deseo inevitable por la diversión, si se hace, seguramente surgirá de nuevo más tarde.

1.17

वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात्संप्रज्ञातः ।

vitarkavicārānandāsmitārūpānugamātsaṁprajñātaḥ

Entonces, poco a poco, el objeto se entiende totalmente. Primero, a un nivel muy superficial. Con el tiempo, la comprensión se vuelve más profunda. Y finalmente es total. Se siente una felicidad pura cuando se alcanza ese entendimiento tan profundo. Para entonces la persona se ha unido tanto al objeto, que está absorta, sin pensar en su entorno.

Tal nivel de percepción de la naturaleza del objeto es sólo posible en el estado del yoga. Con frecuencia entendemos los elementos más superficiales y obvios. Pero una comprensión es incompleta hasta que hemos alcanzado la percepción en el nivel más profundo, sin ningún error.

1.18

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ।

virāmapratyayābhyāsapūrvaḥ
saṃskāraśeṣo 'nyaḥ

Cuando la mente alcanza el estado del yoga y permanece así, Las perturbaciones mentales comunes se alejan. Sin embargo, los recuerdos del pasado permanecen.

Entonces la percepción es inmediata y no gradual. Los recuerdos permanecen para ayudarnos a vivir en el mundo cotidiano, pero no para crearnos confusiones.

1.19

भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् ।

bhavapratyayo videhaprakṛtilayānām

Inevitablemente, debido a los muchos millones de personas que comparten el mundo con nosotros, Habrá algunos que nazcan en un estado de yoga. Ellos no necesitan practicar ni disciplinarse a sí mismos.

Pero son personas raras que no se pueden copiar y no deberían ser imitadas. Con seguridad algunas de ellas podrán sucumbir ante las influencias mundanas y perder sus cualidades superiores.

1.20

श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ।

śraddhāvīryasmṛtisamādhiprajñāpūrvaka itareṣām

¿Pero qué pasa con el resto de nosotros? ¿Hay realmente la oportunidad de lograr este estado de yoga?

La dirección se mantendrá por medio de la fe, que nos da la suficiente energía para lograr éxito, en contra de todas las adversidades. La realización de la meta del yoga es cuestión de tiempo.

La meta es la habilidad para dirigir la mente hacia un objeto, sin ninguna distracción. Con el tiempo, el resultado será un entendimiento claro y correcto de dicho objeto.

La fe es la convicción firme de que podemos llegar a esa meta. No nos debemos dormir ante la complacencia del éxito o desanimarnos por el fracaso. Debemos trabajar duro y a un ritmo constante a través de todas las distracciones, sea que parezcan buenas o malas.

1.21

तीव्रसंवेगानामासन्नः ।

tīvrasaṁvegānāmāsannaḥ

Entre más intensas sean la fe y el esfuerzo, más cerca estará la meta.

1.22

मृदुमध्याधिमात्रत्वात्ततोऽपि विशेषः ।

mṛdumadhyādhimātratvāttato 'pi viśeṣaḥ

¿Todos tenemos o podemos tener la misma oportunidad para lograr la meta?
Inevitablemente la fuerza de la fe varía según las personas y de acuerdo con el momento que están viviendo. Los resultados reflejarán estas variaciones.

Tales variaciones forman parte de la condición humana. Son el producto de los antecedentes culturales de la persona y de su capacidad.

1.23

ईश्वरप्रणिधानाद्वा ।

Īśvarapraṇidhānādvā

Patañjali reconoce que estos intentos por cambiar nuestro estado mental hacia el yoga están llenos de problemas que varían en fuerza. Pero para quienes tienen una fe innata en Dios o que la han desarrollado a través de los años, Seguramente les ayudará a alcanzar el estado del yoga el ofrecer sus oraciones diarias a Dios con un sentimiento de sumisión a su poder.
En el siguiente sūtra, Patañjali nos da su definición de Dios.

1.24

क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ।

kleśakarmavipākāśayairaparāmṛṣṭaḥ
puruṣaviśeṣa īśvaraḥ

Dios es el Ser Supremo cuyas acciones nunca se han basado en un concepto erróneo.

1.25

तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् ।

tatra niratiśayaṁ sarvajñabījam

¿Cómo puede ser Dios tan extraordinario?
Él sabe todo lo que tiene que ser conocido.

Su comprensión está más allá de cualquier comparación con el ser humano.

1.26

स एष पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् ।

sa eṣa pūrveṣāmapi guruḥ
kālenānavacchedāt

¿De acuerdo con Patañjali, Dios es temporal o eterno?
Dios es eterno. De hecho, es el último maestro. Él es la fuente de la guía para todos los maestros: pasado, presente y futura.

1.27

तस्य वाचकः प्रणवः ।

tasya vācakaḥ praṇavaḥ

¿Cómo nos debemos referir a Dios? ¿Cómo nos debemos dirigir a él?
De la forma más apropiada a las cualidades de Dios.

En culturas y religiones diferentes, se usan palabras distintas para describir a Dios y a sus cualidades. Es más importante que nos expresemos de Dios con el más grande respeto y sin ningún conflicto. En esto, un maestro puede ser de gran ayuda.

1.28

तज्जपस्तदर्थभावनम् ।

tajjapastadarthabhāvanam

¿Cómo nos relacionamos con Dios?
Para relacionarnos con Dios, es necesario dirigirnos regularmente a él de la forma apropiada y reflexionar sobre sus cualidades.

Patañjali sugiere que es necesario meditar constantemente en las cualidades de Dios. Es de gran utilidad la pronunciación repetitiva de su nombre, junto con la oración y la contemplación. Pero lo anterior, solo, es inútil; debe estar acompañado por un pensamiento y consideración conscientes, además de un profundo respeto.

1.29

ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च ।

tataḥ pratyakcetanādhigamo 'pyantarāyābhāvaśca

Para quienes tienen fe en Dios, será inevitable que dichas reflexiones les sean benéficas.
Con el tiempo la persona percibirá su verdadera naturaleza. No se distraerá con ninguna interrupción que pueda surgir en su viaje al estado del yoga.

1.30

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्ध-
भूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ।

vyādhistyānasaṁśayapramādālasyāvirati-
bhrāntidaśsanālabdhabhūmikatvāna-
vasthitatvāni cittavikṣepāste ’ntarāyāḥ

¿Cuáles son las interrupciones, si las hay?

Hay nueve clases de interrupciones para desarrollar una claridad mental: la enfermedad, la mente estancada, las dudas, la falta de previsión, la fatiga, la indulgencia, las ilusiones sobre nuestro verdadero estado mental, la falta de perseverancia y el retroceso. Son obstáculos porque crean trastornos mentales y fomentan las distracciones.

Entre más vulnerables seamos a estas interrupciones, nos será más difícil alcanzar el estado del yoga.

1.31

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः ।

duḥkhadaurmanasyāṅgamejayatvaśvāsapraśvāsā
vikṣepasahabhuvaḥ

¿Podemos saber cuándo estas interrupciones están teniendo un efecto y echando raíces?

Todas estas interrupciones producen uno o más de los siguientes síntomas: el desasosiego mental, el pensamiento negativo, la imposibilidad para estar cómodos en las diferentes posturas del cuerpo y la dificultad para controlar la propia respiración.

Cualquiera de estos síntomas puede tener consecuencias más adelante. Los siguientes ocho sūtras dan algunas sugerencias para controlar estas interrupciones y sus síntomas. Estos consejos son útiles, tanto para quienes tienen una gran fe en Dios, como para aquellos sin fe.

1.32

तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः ।

tatpratiṣedhārthamekatattvābhyāsaḥ

Si alguien puede seleccionar un medio apropiado para mantener en calma a la mente y lo practica, ni las provocaciones ni las interrupciones podrán enraizarse.

1.33

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम् ।

maitrīkaruṇāmuditopekṣāṇāṁ sukhaduhkhapũṇyāpuṇyaviṣayāṇāṁ bhāvanātaścittaprasādanam

En la vida diaria vemos a nuestro alrededor a personas que son más, o menos felices que nosotros. Unas pueden estar haciendo cosas dignas de elogio y otras, causando problemas. Cualquiera que sea nuestra actitud habitual hacia esas personas y sus acciones, nuestra mente estará muy tranquila, si podemos estar contentos con los que son más felices que nosotros, ser compasivos hacia aquellos que son infelices, alegres con los que hacen cosas meritorias y permanecer tranquilos con los errores de los demás.

1.34

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ।

pracchardanavidhāraṇābhyaṁ vā prāṇasya

Cuando nos encontramos con interrupciones o con sus síntomas La práctica de ejercicios de

respiración en los cuales se involucre la exhalación prolongada, nos será de mucha ayuda.

Sin embargo, la enseñanza y la guía de estas técnicas deben ser las correctas.

1.35

विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः
स्थितिनिबन्धिनी ।

visayavatī vā pravṛttirutpannā manasaḥ sthitinibandhinī

Al proporcionar información a la mente, el papel de sentidos como la vista y el oído, tiene efectos de largo alcance. Son las puertas de la percepción y muy seguido nos convertimos en sus esclavos. Pero, ¿qué no podemos analizar eso que es aún más poderoso en nosotros, que nuestros sentidos? ¿Podemos agudizarlos y ponerlos a nuestro servicio?

Por medio de una investigación regular de los papeles de los sentidos, podemos reducir las deformaciones de la mente.

1.36

विशोका वा ज्योतिष्मती ।

viśokā vā jyotiṣmatī

Uno de los grandes misterios de la vida es la vida misma.

Cuando averiguamos qué es la vida y qué es lo que nos mantiene vivos, podemos encontrar más consuelo para nuestras distracciones mentales.

El considerar cosas más grandes que nuestras personalidades individuales, nos ayuda a ponernos en perspectiva.

1.37

वीतरागविषयं वा चित्तम् ।

vītarāgaviṣayaṁ vā cittam

Cuando nos enfrentamos con los problemas, nos puede ayudar mucho el consejo de alguien que haya dominado situaciones similares.

Tal consejo puede venir directamente de una persona viva o por el estudio de alguien vivo o muerto.

1.38

स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा ।

svapnanidrājñānālambanaṁ vā

Cuando creemos que sabemos mucho, nos podemos volver arrogantes por nuestro conocimiento. Las consecuencias tienden a ser perturbadoras. De hecho, aún los sucesos más ordinarios y cotidianos no siempre son claros para nosotros.

La investigación de los sueños y del dormir, además de nuestras experiencias durante o alrededor de estos estados, puede ayudar a aclarar algunos de nuestros problemas.

¡Qué refrescante es despertar después de una noche de bien dormir! ¡Cómo nos llena de inquietud un mal sueño!

1.39

यथाभिमतध्यानाद्वा ।

yathābhimatadhyānādvā

Cualquier investigación interesante puede calmar nuestra mente.

Algunas veces los más simples objetos de investigación, tales como el primer llanto de un bebé, pueden ayudar a liberar alteraciones mentales. Otras indagaciones complejas, como las hipótesis matemáticas, servirán también. Pero esas interrogantes no deben reemplazar nuestra meta principal, que debe permanecer para cambiar gradualmente nuestro estado mental, de la distracción a la dirección.

1.40

परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः ।

paramāṇuparamamahattvānto 'sya vaśīkāraḥ

¿Cuáles son las consecuencias de desarrollar el estado del yoga?

Cuando uno alcanza este estado, nada se encuentra más allá de nuestra comprensión. La mente puede seguir y ayudar a entender lo sencillo y lo complejo, lo infinito y lo infinitesimal, lo perceptible y lo imperceptible.

El proceso verdadero de esta comprensión se explica en seguida.

1.41

क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु
तत्स्थतदञ्जनता समापत्तिः ।

kṣīṇavṛtterabhijātasyeva
maṇergrahītṛgrahaṇagrāhyeṣu
tatsthatadañjanatā samāpattiḥ

Cuando la mente está libre de las distracciones, le es posible a los procesos mentales involucrarse en el objeto de la investigación. Al permanecer en este estado, poco a poco uno se sumerge totalmente en el objeto. Entonces la mente, es como un diamante impecable, que sólo refleja los rasgos del objeto y nada más.

Al principio todas las actividades mentales, excepto el dormir, están involucradas en la comprensión del objeto, pero, de forma gradual sólo permanecen aquellas que son necesarias para una comprensión impecable.

1.42

तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः ।

tatra śabdārthajñānavikalpaiḥ saṅkīrṇā savitarkā samāpattiḥ

Sin embargo, esto no sucede espontáneamente. Es gradual.
En un inicio, debido a nuestras experiencias e ideas pasadas, nuestro entendimiento del objeto se distorsiona. Todo lo que se ha oído, leído o sentido, puede interferir en nuestra percepción.

Algunas de estas influencias no pueden tener validez. Otras, ser redundantes en este momento.

1.43

स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का ।

smṛtipariśuddhau svarūpaśūnyevārthamātranirbhāsā nirvitarkā

Cuando se sostiene la dirección de la mente hacia el objeto, las ideas y los recuerdos del pasado poco a poco se retiran. La mente se vuelve clara como el cristal y se torna una con el objeto. En este momento no hay sentimiento de uno mismo. Es mera percepción.

1.44

एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता ।

etayaiva savicārā nirvicārā ca sūkṣmaviṣayā vyākhyātā

Pero este fenómeno no tiene limitaciones en alcance.

Este proceso es posible con cualquier tipo de objeto, a cualquier nivel de percepción, ya sea superficial y general o profunda y específica.

1.45

सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम् ।

sūkṣmaviṣayatvaṁ cāliṅgaparyavasānam

Si no fuera porque la mente no puede comprender la propia fuente de percepción dentro de nosotros, sus objetos serían ilimitados.

1.46

ता एव सबीजः समाधिः ।

tā eva sabījaḥ samādhiḥ

¿Puede la mente llegar a un estado de yoga unilateralmente?

Todos estos procesos para dirigir la mente involucran a un objeto de investigación.

También incluyen la preparación, la secuencia gradual y el interés sostenido. Porque sin este interés, habrá distracción. Sin la preparación, no puede haber cimientos. Y sin la progresión gradual, el sistema humano puede reaccionar y rebelarse.

1.47

निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः ।

nirvicāravaiśāradye 'dhyātmaprasādaḥ

¿Cuáles son las consecuencias de alcanzar esta habilidad para dirigir la mente?
Entonces el individuo empieza a conocerse verdaderamente a sí mismo.

Conforme la comprensión correcta del objeto empieza a enriquecernos, también nosotros empezamos a entender nuestro propio ser.

1.48

ऋतंभरा तत्र प्रज्ञा ।

ṛtaṁbharā tatra prajñā

Entonces, lo que ve y comparte con los demás está libre de error.

1.49

श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् ।

śrutānumānaprajñābhyāmanyaviṣayā viśeṣārthatvāt

Su conocimiento ya no se basa en la memoria o en la deducción. Es espontánea, directa y en ambos, a un nivel y una intensidad que están más allá de lo ordinario.

En tales circunstancias, nuestra mente refleja el objeto de nuestra investigación simplemente, como un espejo claro y perfecto.

1.50

तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी ।

tajjaḥ saṁskāro 'nyasaṁskārapratibandhī

Como esta cualidad de la mente recientemente adquirida se fortalece, domina a sus otras tendencias, que se basan en conceptos erróneos.

1.51

तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः ।

tasyāpi nirodhe sarvanirodhānnirbījaḥ samādhiḥ

Para terminar, si alguna vez,

La mente alcanza un estado donde no tiene impresiones de ningún tipo. Está abierta, clara, simplemente transparente.

No se busca esa comprensión. Es inevitable y nada la puede parar. Este es el estado culminante del yoga, pero no se puede describir con palabras. Sólo aquellos que lo han alcanzado pueden comprender su naturaleza.

साधनपादः

SĀDDHANAPĀDDAḤ

El segundo capítulo se llama *sādhanapāda*. Describe las cualidades necesarias para cambiar la mente de forma efectiva y gradual, de un estado de distracción a uno de atención, además explica por qué son importantes estas cualidades y qué acarrea su práctica.

2.1

तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ।

tapaḥsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ

La práctica del yoga debe reducir las impurezas físicas y mentales. Debe desarrollar nuestra capacidad de autoexamen y nos ayuda a entender que, en el análisis final, no somos los amos de todo lo que hacemos.

Si la práctica del yoga no nos ayuda a quitar los síntomas y causas de nuestros problemas físicos y mentales, no nos puede conducir en el descubrimiento de nuestro ser interno, ni tampoco a entender la naturaleza y calidad de las acciones. En tales circunstancias, las prácticas tendrán un valor dudoso. Entre más nos depuremos por medio del yoga, nos daremos cuenta que todas nuestras acciones necesitan volver a examinarse sistemáticamente y no debemos dar por sentados los frutos de nuestras acciones.

2.2

समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च ।

samādhibhāvanārthaḥ kleśatanūkaranārthaśca

Entonces esas prácticas asegurarán la posibilidad de quitar los obstáculos para tener una percepción clara.

Intrínsecamente, todos somos capaces de tener una percepción clara. Pero parece que esto o aquello se ponen en su lugar con frecuencia. ¿Qué clase de cosas son?

2.3

अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः ।

avidyāsmitārāgadveṣābhiniveśāḥ kleśāḥ

Los obstáculos son: los conceptos erróneos, los valores confusos, apegos excesivos, antipatías poco razonables e inseguridad.

2.4

अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम् ।

avidyā kṣetramuttareṣāṁ prasuptatanuvicchinnodārāṇām

Los siguientes sūtras explican las relaciones entre los obstáculos mencionados antes : El concepto erróneo es la fuente de todos los otros obstáculos. No es necesario que aparezcan al mismo tiempo y su impacto varía. Algunas veces son oscuros y poco visibles; otras veces están expuestos y son dominantes.

Sólo cuando están totalmente expuestos, sus efectos son evidentes para los demás, aunque no necesariamente le concierna a la persona.

2.5

अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्या-
तिरविद्या ।

anityāśuciduḥkhānātmasu nityaśucisukhātmakhyātiravidyā

Los siguientes sūtras describen a los cinco obstáculos mencionados anteriormente: Un concepto erróneo conduce a una comprensión equivocada sobre el carácter, origen y efectos del objeto percibido.

Lo que en su momento puede ser de gran ayuda, se vuelve un problema después. Lo que buscamos como una fuente de placer puede ser que tenga un efecto opuesto. Se llega a creer que el

oro falso es oro de verdad. Cosas que deben cambiar como la belleza de la juventud, podrían ser consideradas eternas. Lo que se debería conceptuar como el aprendizaje más importante, con el tiempo puede ser inútil.

2.6

दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता ।

dṛgdarśanaśaktyorekātmatevāsmitā

La identidad falsa resulta cuando consideramos a una actividad mental como la fuente misma de la percepción.

Las actitudes y actividades mentales cambian. Nos modifican de acuerdo con influencias tales como los estados de ánimo, los hábitos y los entornos. Así, de alguna manera, a menudo asumimos que son una fuente de percepción constante y estable (ver 2.20).

2.7

सुखानुशयी रागः ।

sukhānuśayī rāgaḥ

El apego excesivo se basa en la creencia de que esto contribuirá a conseguir la felicidad eterna.

Cuando un objeto satisface un deseo, proporciona un momento de felicidad. Debido a esta experiencia, la posesión de objetos se puede volver muy importante, aun indispensable, sin importar el costo. El resultado puede ser la desdicha futura y la pérdida de cosas esenciales de la vida.

2.8

दुःखानुशयी द्वेषः ।

duḥkhānuśayī dveṣaḥ

Por lo general, las antipatías poco razonables son el resultado de experiencias dolorosas del pasado, que se conectan con objetos y situaciones particulares.

Estas aversiones persisten, aunque las circunstancias que provocaron esas malas experiencias han cambiado o desaparecido.

2.9

स्वरसवाही विदुषोऽपि समारूढोऽभिनिवेशः ।

svarasavāhī viduṣo ’pi samārūḍho ’bhiniveśaḥ

La inseguridad es el sentimiento innato de la ansiedad por lo que va está por venir. Afecta tanto al ignorante como al sabio.

Este síndrome puede tener una base razonable en alguna experiencia pasada. Es posible que sea completamente irracional. No desaparece aun cuando sabemos que la muerte es inminente. A lo mejor, es el obstáculo más difícil de superar.

2.10

ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः ।

te pratiprasavaheyāḥ sūkṣmāḥ

Al haber descrito los obstáculos que evitan la percepción clara, Patañjali indica cual debería ser la actitud de alguien que muestra mucho interés en reducirlos.

Cuando los obstáculos no parecen estar presentes, es importante estar alerta.

Un estado de claridad mental momentáneo, no debería confundirse con uno permanente. Entonces, asumir que todo estará libre de ahora en adelante, puede estar lleno de peligros. Ahora es aún más importante tener cuidado. La caída de la claridad a la confusión es más inquietante que un estado sin ninguna claridad en lo absoluto.

2.11

ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः ।

dhyānaheyāstadvṛttayaḥ

Sin embargo, cuando hay evidencia de que los obstáculos están volviendo a aparecer, de inmediato Avance hacia un estado de reflexión, para reducir su impacto y evitar que tomen el

control.

Cualquier medio que nos ayude a liberarnos de las consecuencias de estos obstáculos, es aceptable. Puede ser una oración, la discusión con un maestro o una diversión. En el primer capítulo, Patañjali sugiere seguir varios medios (1.23, 1.30-39) y más a continuación.

2.12

क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः ।

kleśamūlaḥ karmāśayo dṛṣṭādṛṣṭajanmavedanīyaḥ

¿Por qué debemos preocuparnos tanto por estos obstáculos?

Estos obstáculos influyen en nuestras acciones y sus consecuencias. Pueden ser evidentes o no en el momento de la acción.

Estos obstáculos se basan, tanto en la mente, como en el cuerpo. Todas nuestras acciones fluyen de ellos. Aquellas que empiezan cuando los obstáculos están dominando, con seguridad producirán resultados indeseables, porque los obstáculos se basan en conceptos erróneos. Cuando equivocamos lo que vemos, las conclusiones que provienen de lo que vimos deben ser incorrectas. El siguiente sūtra habla más a fondo de este tema.

2.13

सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः ।

sati mūle tadvipāko jātyāyurbhogāḥ

Mientras que los obstáculos permanezcan, afectarán a la acción en todos sentidos: en su ejecución, su duración y sus consecuencias.

Los obstáculos pueden conducir a la ejecución equivocada de las acciones, e influenciar nuestra actitud mental durante el proceso de llevar a cabo la acción y quizá reduzca o extienda sus periodos de tiempo. Y al final, los frutos de las acciones pueden ser de tal manera, que favorezcan a los problemas actuales o provoquen unos nuevos.

2.14

ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात् ।

te hlādaparitāpaphalāḥ puṇyāpuṇyāhetutvāt

¿Se deduciría que todas nuestras acciones pueden conducirnos a cualquier tipo de problemas?

Las consecuencias de una acción serán dolorosas o benéficas, dependiendo de si los obstáculos estaban presentes en el concepto o consecuencia de la acción.

Si los obstáculos no están activos durante el inicio y la ejecución de un acto, hay suficiente claridad para percibir la actitud y los medios adecuados para realizar la acción y así evitar errores. Sin embargo, si están activos, no hay suficiente claridad y las consecuencias pueden ser indeseables o dolorosas.

2.15

परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः ।

pariṇāmatāpasaṁskāraduḥkhairguṇavṛttivirodhācca duḥkhameva sarvaṁ vivekinaḥ

¿Cuál es la causa de los efectos desagradables o dolorosos?

Los efectos dolorosos que se derivan de un objeto o situación, pueden ser el resultado de uno o más de los siguientes aspectos: los cambios en el objeto percibido, el deseo de repetir una experiencia agradable y el fuerte efecto condicionante de un suceso del pasado. Además, los cambios internos del individuo pueden ser factores que contribuyan a la situación.

Constantemente se están efectuando cambios de diferentes clases en nosotros y en los objetos de nuestros sentidos. No siempre los reconocemos. Por eso, podremos sentir la necesidad de buscar más de eso que ha cambiado, cuando ya no es posible tenerlo. Cuando ya no tenemos cerca aquello a lo que estamos acostumbrados, los efectos condicionantes del pasado pueden crear fuertes reacciones. A todo esto debemos agregar la complejidad de nuestros propios patrones y del mundo que nos rodea. Así, cualquier objeto o situación tiene la capacidad de contribuir a crear un efecto doloroso o desagradable. ¿Qué podemos hacer?

2.16

हेयं दुःखमनागतम् ।

heyaṁ duḥkhamanāgatam

Se deben anticipar y evitar los posibles efectos dolorosos Se debe hacer cualquier cosa para ayudar a anticipar o a reducir los efectos dolorosos. Patañjali continúa presentando las causas de tales efectos y qué es lo que podemos hacer para desarrollar, en nuestro interior, la capacidad para anticipar, prevenir, reducir y aceptar esas consecuencias dolorosas. En síntesis, la práctica del yoga tiene como propósito la reducción de los efectos que nos son dolorosos, por medio de incrementar nuestra claridad. Esto quiere decir que debemos aprender a contener y a controlar los obstáculos enumerados en el sūtra 2.3.

2.17

द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः ।

draṣṭṛdṛśyayoḥ saṁyogo heyahetuḥ

Ahora se presenta la principal causa de las acciones que producen efectos molestos.
La causa de las acciones que producen efectos dolorosos, es la incapacidad para distinguir entre lo que es percibido, de lo que percibe.

En cada uno de nosotros existe una entidad que percibe. Es muy diferente de lo percibido, que puede ser la mente, el cuerpo, los sentidos y los objetos. Pero, a menudo no hacemos esta distinción. Lo que se percibe está sujeto a cambios, pero no nos damos cuenta de dichos cambios. La falta de un entendimiento claro puede producir efectos dolorosos, aún sin que los reconozcamos.

2.18

प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् ।

prakāśakriyāsthitiśīlaṁ bhūtendriyātmakaṁ bhogāpavargārthaṁ dṛśyam

¿Qué es lo que distingue a los objetos de la percepción, de aquel que percibe? Los siguientes sūtras lo explican: Todo lo que se percibe no solamente incluye a los objetos externos, sino también a la mente y a los sentidos. Comparten tres cualidades: pesadez, actividad y claridad. Tienen dos tipos de efectos: exponer al que percibe a sus influencias o proporcionar los medios para saber distinguir entre los efectos y él mismo.

Todo lo que es percibido tiene la capacidad de mostrar las tres cualidades antes mencionadas, pero éstas varían en intensidad y grado. La naturaleza de sus efectos sobre nosotros se investigará más adelante, en los siguientes sūtras.

2.19

विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वाणि ।

viśeṣāviśeṣaliṇgamātrāliṅgāni guṇaparvāṇi

Todo lo que es percibido está relacionado con lo que estas tres cualidades comparten comúnmente.

Además se afectan unas a otras. Por ejemplo, lo que comemos influye en nuestro estado mental. Nuestro estado mental afecta nuestra actitud sobre nuestro cuerpo y nuestro ambiente.

2.20

द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः ।

draṣṭā dṛśimātraḥ śuddho 'pi pratyayānupaśyaḥ

¿Qué es aquello que percibe?
Lo que ve no está sujeto a ninguna variación. Pero, siempre percibe a través de la mente.

En consecuencia, el instrumento de percepción, que es nuestro estado mental, afecta la calidad de aquella. De nuestro estado mental depende que haya o no percepción y que sea correcta o incorrecta. De la misma manera, el color de un objeto se afecta por el color del vaso o cristal a través del cual es visto.

2.21

तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा ।

tadartha eva dṛśyasyātmā

Todo lo que se puede percibir tiene sólo un propósito: ser percibido.

De este modo, sirven al que percibe, pero no tienen individualidad propia. Su propósito viene de la forma como percibe el perceptor. De la misma manera que la comida está sobre la mesa para el invitado y no para su propio bien.

2.22

कृतार्थं प्रति नष्टमप्यनष्टं तदन्यसाधारणत्वात् ।

kṛtārthaṁ prati naṣṭamapyanaṣṭam tadanyasādhāraṇatvāt

¿Esto significa que sin el perceptor, los objetos de percepción no existen?
La existencia de todos los objetos de percepción y sus apariencias, es independiente de las necesidades del individuo que percibe. Existen, sin ninguna referencia individual, para satisfacer las diferentes necesidades de los diversos individuos.

Las necesidades de un individuo se pueden definir sólo en un momento en particular. Algunas pueden ser periódicas o irregulares. Y las de un individuo no se pueden considerar más importantes, en cuanto a la cualidad y justificación, que aquellas de otro individuo. El propietario de un automóvil no lo puede necesitar, pero su esposa sí. Puede ser que en este momento no se necesite la comida, pero dentro de unas pocas horas será esencial. ¿La comida que está sobre la mesa se desvanece si el invitado no llega?

2.23

स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः ।

svasvāmiśaktyoḥ svarūpopalabdhihetuḥ saṁyogaḥ

Además,

Todo lo que es percibido, lo que sea y cualquiera que sean sus efectos sobre un individuo en particular, tiene sólo un propósito principal que es aclarar la distinción entre lo externo que es visto y lo interno que ve.

Por más poderoso y molesto que algo parezca ser, es nuestra reacción a ellos determina sus efectos. Por lo tanto, al distinguir entre lo que percibe y lo que es percibido, lo que ve y lo que es visto, podemos poner el objeto en su perspectiva correcta y así estar seguros de determinar su efecto e influencia sobre nosotros.

2.24

तस्य हेतुरविद्या ।

tasya heturavidyā

¿Por qué en ocasiones, la claridad no existe?

La falta de la claridad para distinguir entre lo que percibe y lo que es percibido, se debe a la acumulación de conceptos erróneos.

2.25

तदभावात्संयोगाभावो हानं तद्दृशेः कैवल्यम् ।

tadabhāvātsaṁyogābhāvo hānaṁ taddṛśeḥ kaivalyam

Cuando se reducen los conceptos erróneos se da el correspondiente aumento en la claridad. Este es el camino a la libertad.

Sí. Esta es la meta principal de la práctica del yoga. La libertad es la ausencia de los resultados de los obstáculos, y la anulación de las acciones que tienen efectos que distraen o inquietan.

2.26

विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः ।

vivekakhyātiraviplavā hānopāyaḥ

¿Cómo alcanzamos esta libertad? ¿Es en realidad posible?

En esencia, los medios se deben dirigir hacia el desarrollo de la claridad, para que se haga evidente la distinción entre las cualidades cambiantes de lo que es percibido y la cualidad estable de lo que percibe.

Esto necesita un esfuerzo constante. Este esfuerzo debe reducir la persistente intromisión de los obstáculos enumerados en el sūtra 2.3 y con el tiempo eliminar por completo sus efectos. Una vez que se inicia la práctica del yoga, se ponen sus cimientos.

2.27

तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा ।

tasya saptadhā prāntabhūmiḥ prajñā

El logro de la claridad es un proceso gradual.

El primer paso es reconocer que algunas tendencias de nuestra mente son las responsables de producir efectos dolorosos. Si no se restringen estas tendencias, podríamos alcanzar un punto donde no haya regreso.

2.28

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः ।

yogāṅgānuṣṭhānādaśuddhikṣaye

jñānadīptirāvivekakhyāteḥ

¿Se puede hacer algo para reconocer y corregir estas tendencias? Patañjali propone algunos medios definitivos para reducir la acumulación de obstáculos tales como los conceptos erróneos.

Porque sólo la reducción de estos obstáculos puede transformar nuestras tendencias responsables de producir efectos indeseables.

La práctica y la investigación de los diferentes componentes del yoga, poco a poco reducen obstáculos como los conceptos erróneos (2.3). Entonces la lámpara de la percepción brilla y la distinción entre lo que percibe y lo que es percibido se hace cada vez más evidente. Ahora se puede entender todo, sin ningún error.

Si la mente está limpia de los obstáculos que nublan la percepción real, no puede haber errores ni defectos en la percepción. Las acciones están libres de las consecuencias lamentables. Patañjali presenta los componentes del yoga:

2.29

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाध-
योऽष्टावङ्गानि ।

yamaniyamāsanaprāṇāyāmapratyāhāra-
dhāraṇadhyānasamādhayo 'ṣṭavaṅgāni

Hay ocho componentes del yoga. Estos son:

yama, nuestras actitudes hacia nuestro entorno.
niyama, nuestras actitudes hacia nosotros mismos.
āsana, la práctica de ejercicios para el cuerpo.
prāṇāyāma, la práctica de ejercicios de respiración.
pratyāhāra, la limitación de nuestros sentidos.
dh¡r¡na, la habilidad para dirigir nuestra mente.
dhyāna, la habilidad para desarrollar relaciones con lo que intentamos entender.
samādhi, la completa integración con el objeto a ser entendido.

El orden en que se presentan, va desde la relación externa hasta un muy intenso y refinado estado de introspección. Sin embargo, este orden no es necesariamente la secuencia de la práctica. No existen reglas o rutas definitivas. Cualquiera que sea la ruta más apropiada para que una persona alcance el estado que se describe en el sūtra 1.2, es la que debe seguirse. Todas se desarrollan al mismo tiempo mientras la persona progresa.

2.30

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ।

ahiṁsāsatyāsteyabrahmacaryāparigrahā yamāḥ

En los siguientes sūtras se habla de los ocho componentes del yoga. Yama comprende:

La consideración por todos los seres vivientes, especialmente aquellos que son inocentes, que están en problemas o en peores condiciones que nosotros.
La correcta comunicación a través del habla, la escritura, los gestos y las acciones.
No codiciar, o la habilidad para resistir el deseo de lo que no nos pertenece.
La moderación en todas nuestras acciones.
No ser avaro o la habilidad de aceptar sólo lo que es apropiado.

De la manera en que exhibamos estas cualidades y cómo nos esforcemos por alcanzarlas, inevitablemente depende de nuestros antecedentes culturales y sociales, de nuestras creencias religiosas y de nuestro propio carácter y potencial. Pero su representación en un individuo es un reflejo del alcance sobre el cual los obstáculos de la mente van a trabajar. La manera en que nos comportamos con otros y con nuestro entorno revela nuestro estado mental y nuestra personalidad. ¡En la manera de tocar la puerta se conoce al visitante!

2.31

जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् ।

jātideśakālasamayānavacchinnāḥ sārvabhaumā mahāvratam

Cuando estas actitudes se han adoptado en nuestro entorno hasta un nivel más allá del compromiso, sin importar la condición social, cultural, intelectual o individual, es casi imposible anular esta adopción.

No podemos empezar con tales actitudes. Si las adoptamos bruscamente no es posible mantenerlas. Siempre encontraremos excusas para no hacerlo. Pero si investigamos los motivos por los cuales sostenemos ideas contrarias, aislamos los obstáculos que permiten esas ideas y así nuestras actitudes cambiarán gradualmente. Los obstáculos retrocederán y nuestro comportamiento hacia otros y hacia nuestro ambiente cambiará para bien.

2.32

शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ।

śaucasaṅtoṣatapaḥsvādhyāyeśvara-praṇidhānāni niyamāḥ

Niyama consta de:

La limpieza o conservar nuestro cuerpo y entorno limpios y ordenados.

Satisfacción o la habilidad para estar a gusto con lo que tenemos y con lo que no.

La eliminación de las impurezas de nuestros sistemas físicos y mentales a través del mantenimiento de buenos hábitos como el dormir, el ejercicio, la nutrición, el trabajo y la relajación.

El estudio y la necesidad de revisar y evaluar nuestro progreso.

La reverencia a la inteligencia suprema o la aceptación de nuestras limitaciones en relación con Dios, el que todo lo sabe.

Como con nuestras actitudes hacia los demás y nuestro entorno, estas prioridades se establecen, y aquellas se desarrollan simultáneamente con nuestra rectificación de errores y de acciones que nos causan problemas.

2.33

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् ।

vitarkabādhane pratipakṣabhāvanam

¿Cómo podemos examinar y volver a examinar nuestras actitudes hacia los demás?

Cuando estas actitudes son cuestionadas, la autorreflexión sobre las posibles consecuencias de actitudes alternas, sería de utilidad.

Esto significa que debemos encontrar una forma de examinar intelectualmente las consecuencias de las diferentes actitudes posibles en un momento dado, o en determinadas circunstancias: ¡Ver antes de saltar!

2.34

वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोध-
मोहपूर्वका मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफला इति
प्रतिपक्षभावनम् ।

vitarkā hiṁsādayaḥ kṛtakāritānumoditā
lobhakrodhamohapūrvakā mṛdumadhyādhimātrā
duḥkhājñānantaphalā iti pratipakṣabhāvanam

Patañjali explica esto más a fondo:

Por ejemplo, si se reflexiona en sus consecuencias dañinas, se puede contener el deseo repentino de actuar con dureza, o el deseo de alentar o aprobar acciones severas. A menudo esas acciones son el resultado de instintos bajos, tales como el enojo, una actitud posesiva o un juicio mal fundado. Aunque estas acciones sean menores o mayores, su reflejo en una atmósfera adecuada, puede contener nuestros deseos para actuar de esa manera.

A menudo, algunas de nuestras actitudes hacia las personas, las situaciones o las ideas, no son claras. Entonces un paso apresurado nos puede llevar a una situación en la que no deseamos estar. En tales circunstancias, es bueno considerar cualquier oportunidad para cambiar de idea. Prevenir es mejor que curar.

2.35

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्संनिधौ वैरत्यागः ।

ahiṁsāpratiṣṭhāyāṁ tatsaṅnidhau vairatyāgaḥ

Debemos recordar que hay variaciones individuales. Algunos de nosotros podemos estar muy a gusto examinando nuestros motivos y actitudes. Otros, pueden encontrar muy difícil reflexionar sobre ellos mismos. A continuación, Patañjali indica los signos de progreso en cada una de las diez actitudes mencionadas en los sūtras 2.30 y 2.32.

Entre más considerado sea uno, inspirará más sentimientos amigables entre quienes estén en su presencia.

Aun aquellos que en ciertos momentos no fueron amables con nosotros y entre otras personas, pueden mostrar un aspecto diferente y ser cordiales en nuestra presencia.

2.36

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ।

satyapratiṣṭhāyām kriyāphalāśrayatvam

Alguien que muestra un alto grado de comunicación correcta, no fallará en sus acciones.

La habilidad para tener una comunicación honesta, con sensibilidad, sin lastimar a los demás, sin mentir y con la reflexión necesaria requiere de un estado de ser muy refinado. Esas personas no pueden cometer errores en sus acciones.

2.37

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ।

asteyapratiṣṭhāyām sarvaratnopasthānam

Alguien que es confiable porque no codicia lo que le pertenece a los demás, es natural que tenga la confianza de todos y que todo compartan con él, sin importar lo valioso que sea.

2.38

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ।

brahmacaryapratiṣṭhāyām vīryalābhaḥ

En sus mejores momentos, la moderación produce la más alta vitalidad individual.

No desperdiciamos nada si buscamos desarrollar la moderación en todas las cosas. Demasiado de algo trae problemas. Muy poco puede ser inadecuado.

2.39

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथंतासंबोधः ।

aparigrahasthairye janmakathaṁtāsaṁbodhaḥ

Alguien que no está ávido de las cosas es seguro. Tiene tiempo para pensar profundamente. Su entendimiento de sí mismo es completo.

Entre más tenemos, más necesitamos cuidarlo. El tiempo y la energía gastados en acumular más cosas, protegiéndolas, y la preocupación por ellas no se puede emplear en las cuestiones fundamentales de la vida. ¿Cuál es el límite de lo que debo poseer? ¿Cuál es su propósito, para quién y por cuánto tiempo? La muerte viene antes de que hayamos tenido tiempo de empezar a considerar estas preguntas.

2.40

शौचात्स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः ।

śaucātsvāṅgajugupsā parairasaṁsargaḥ

Cuando la limpieza se desarrolla, revela lo que necesita mantenerse constantemente y lo que está siempre limpio. Lo que se deteriorara es lo externo. Lo que no, está muy adentro de nosotros.

Nuestra preocupación excesiva con, y el apego a las cosas externas, que al mismo tiempo son transitorias y superficiales, se reducen.

2.41

सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च ।

sattvaśuddhisaumanasyaikāgryendriya-
jayātmadarśanayogyatvāni ca

Además, uno se vuelve capaz de reflexionar en la misma naturaleza profunda de la propia individualidad, incluida la fuente de la percepción, sin que los sentidos lo distraigan y libre de los conceptos erróneos acumulados en el pasado.

Darle un valor excesivo a las cosas externas y guardarlas a toda costa, no es la parte más importante de la vida. Hay mucho más qué mirar. La ropa sucia puede hacer que una persona se vea mal. Pero se puede cambiar. Sin embargo, si hay suciedad muy adentro de nosotros, no es fácil cambiarla.

2.42

संतोषादनुत्तमः सुखलाभः ।

saṁtoṣādanuttamaḥ sukhalābhaḥ

La felicidad total es el resultado de la satisfacción.

La felicidad que obtenemos de las pasiones adquiridas, es temporal. Necesitamos encontrar otras nuevas y conseguirlas para sostener ese tipo de felicidad. Esto no tiene fin. Pero la verdadera satisfacción, esa que conduce a la felicidad y dicha absoluta, está en su propia condición.

2.43

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः ।

kāyendriyasiddhiraśuddhikṣayāttapasaḥ

La eliminación de impurezas permite que el cuerpo funcione con más eficacia.

Controla a las enfermedades, tanto físicas como mentales y a las discapacidades.

2.44

स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः ।

svādhyāyādiṣṭadevatāsaṁprayogaḥ

El estudio, cuando se desarrolla al nivel más alto, conduce a uno cerca de las fuerzas más elevadas que promueven el entendimiento de lo más complejo.

Entre más efectivo sea nuestro estudio y mejor entendemos nuestras debilidades y fuerzas, aprendemos a neutralizar las debilidades y a usar las fortalezas al máximo. Entonces no hay límite para nuestro entendimiento.

2.45

समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ।

samādhisiddhirīśvarapraṇidhānāt

La reverencia a Dios promueve la habilidad para entender completamente cualquier objeto que escojamos.

De esa reverencia a la inteligencia suprema, ganamos un sentimiento de confianza. Entonces, no será ningún problema dirigir la mente hacia cualquier objeto, por más complejo que éste sea.

2.46

स्थिरसुखमासनम् ।

sthirasukhamāsanam

El āsana y el prāṇāyāma, los dos siguientes aspectos del yoga (ver sūtra 2.29) se presentan ahora como ayuda para entender y usar nuestro cuerpo y nuestra respiración de forma correcta y apropiada. Es sencillo empezar su práctica, pero no así cambiar nuestras actitudes. Con su ayuda es posible, para la mayoría de nosotros, reducir los obstáculos del yoga. Las instrucciones que se dan aquí son breves, porque las prácticas se deben aprender directamente de un maestro competente.

Un āsana debe tener la doble cualidad de actitud alerta y de relajación.

La práctica de āsana involucra ejercicios corporales. Cuando se hacen de forma apropiada, debe haber una actitud alerta, sin ninguna tensión y una relajación sin aburrimiento ni pesadez.

2.47

प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ।

prayatnaśaithilyānantasamāpattibhyām

Se pueden lograr estas cualidades al reconocer y observar cómo reaccionan el cuerpo y la respiración con las diferentes posturas que comprende la práctica de āsana. Una vez que se conocen, estas reacciones pueden controlarse, paso a paso.

2.48

ततो द्वंद्वानभिघातः ।

tato dvaṅdvānabhighātaḥ

Cuando se siguen bien, estos principios ayudan a la persona a sobrellevar y aún más, a minimizar las influencias externas sobre el cuerpo, tales como la edad, el clima, la dieta y el

trabajo.

Este es el principio de la reducción del efecto de los obstáculos, como el concepto erróneo, porque el cuerpo expresa lo que hay en la mente. Las prácticas como el āsana, por ejemplo, empiezan a corregir las consecuencias dañinas de los obstáculos al nivel del cuerpo. El bienestar muy desarrollado nos abre a las posibilidades de un mayor entendimiento de nosotros mismos. Si tenemos un dolor de espalda, la necesidad de alivio de este dolor domina nuestros pensamientos. Si a través de nuestros esfuerzos en la práctica de āsana, reducimos esa molestia, entonces podemos empezar a explorar las causas del dolor.

2.49

तस्मिन्सतिश्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ।

tasminsatiśvāsapraśvāsayorgativicchedaḥ prāṇāyāmaḥ

Por medio de la práctica de āsana, también podemos entender cómo se comporta la respiración, cuyos patrones son muy personales. Pueden variar como resultado de nuestro estado mental o por cambios corporales debido a fuerzas internas y externas. Este conocimiento de la respiración, que se obtiene por la práctica de āsana, da paso al inicio de la práctica de prāṇāyāma.

Prāṇāyāmaes la regulación consciente y deliberada de la respiración, que reemplaza sus patrones inconscientes. Esto es posible sólo cuando se tiene un dominio razonable de la práctica de āsana.

Por lo general, esta práctica se hace en una postura cómoda, sentados, pero erguidos.

2.50

बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ।

bāḥyābhyantarastambhavṛttirdeśakāla-

saṁkhyabhiḥ paridṛṣṭo dīrghasūkṣmaḥ

¿Cuáles son los componentes de prāṇāyāma?

Involucra el regular la exhalación, la inhalación y la suspensión del respirar. Se pueden regular estos tres procesos al modular su duración y manteniendo ese ritmo por cierto tiempo, así como dirigiendo la mente hacia el proceso. Estos componentes de la respiración deben ser largos y uniformes.

En la práctica de prāṇāyāma, es posible hacer muchas combinaciones. Están disponibles muchas técnicas, pero los detalles sobre ellas no se encuentran dentro del campo de este texto.

2.51

बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः ।

bāhyābhyantaraviṣayākṣepī caturthaḥ

En el estado del yoga aparece un estado de respiración totalmente diferente. *Entonces la respiración trasciende el nivel de la consciencia.*

No es posible ser más específico.

2.52

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ।

tataḥ kṣīyate prakāśāvaraṇam

Los resultados de la práctica de prāṇāyāmase indican: La práctica regular de prāṇāyāmareduce los obstáculos que impiden una percepción clara.

2.53

धारणासु च योग्यता मनसः ।

dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ

Y ahora la mente está preparada para el proceso de dirigirse hacia la meta seleccionada.

2.54

स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ।

svaviṣayāsaṁprayoge cittasya svarūpānukāra ivendriyāṇāṁ pratyāhāraḥ

La restricción de los sentidos, pratyāhāra, el quinto aspecto del yoga (ver 2.29), se define ahora: La restricción de los sentidos ocurre cuando la mente está en la posibilidad de permanecer en su dirección seleccionada y los sentidos rechazan los diferentes objetos que están a su alrededor y fielmente siguen la dirección de la mente.

2.55

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ।

tataḥ paramā vaśyatendriyāṇām

Entonces los sentidos están dominados.

Cooperan en la investigación seleccionada, en vez de ser una causa de distracción. La limitación de los sentidos no puede ser una disciplina estricta. Se desarrolla de la misma manera como se limpian los obstáculos de nuestra percepción interna.

विभूतिपादः

VIBHŪTIPĀDAḤ

En este capítulo, *vibhūtipāda*, Patañjali describe de la capacidad de la mente, que a través de varias prácticas explicadas en los dos capítulos anteriores, puede lograr un estado libre de distracciones. Tal mente puede escudriñar profundamente los objetos y los conceptos; sin duda, tiene muchas posibilidades. Entonces, surge en el individuo un conocimiento de los objetos, en una dimensión desconocida hasta entonces. Sin embargo, ese conocimiento puede por sí mismo, ser una fuente de distracción e impedir que la persona alcance el más alto estado del ser, que es liberarse de las alteraciones de cualquier clase, en todo momento. Los tres sūtras siguientes, describen los componentes seis, siete y ocho del yoga, que se mencionaron primero en el sūtra 2.29. Los cinco iniciales se describieron en el capítulo 2.

3.1

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ।

deśabandhaścittasya dhāraṇā

La mente alcanza la habilidad para ser dirigida, (dh¡ran¡), cuando la dirección hacia un objeto seleccionado es posible, a pesar de los muchos objetos potenciales que están dentro del alcance del individuo.

El individuo escoge un objeto, sin importar la atracción que sienta por otras alternativas, y puede ser sensorial o conceptual, simple o complejo, tangible o no, en condiciones favorables o contra todo. La habilidad para mantener la dirección de esta manera, no es posible si nuestra mente está sumergida en las distracciones o si la afectan con fuerza obstáculos tales como el concepto erróneo (ver sūtra 2.3).

3.2

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ।

tatra pratyayaikatānatā dhyānam

Una vez que se ha establecido la dirección, se desarrolla una unión entre las actividades de la mente y el objeto seleccionado.

Entonces las actividades mentales forman un flujo incesante en relación a este objeto.

Al principio nuestro entendimiento está influido por el concepto erróneo, nuestra fantasía y recuerdos. Pero conforme el proceso de comprensión se intensifica, nuestro entendimiento del objeto se refresca y profundiza.

3.3

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ।

tadevārthamātranirbhāsaṁ svarūpaśūnyamiva samādhiḥ

Pronto, la persona está tan involucrada con el objeto, que nada, excepto su comprensión, es evidente. Es como si la persona hubiera perdido su propia identidad. Esta es la completa integración con el objeto del entendimiento (samādhi).

Cuando alcanzamos este estado todo lo que es evidente es el objeto en sí. Ni siquiera estamos conscientes de que somos seres distintos, separados del objeto. Nuestras actividades mentales se integran al objeto y nada más.

3.4

त्रयमेकत्र संयमः ।

trayamekatra saṁyamaḥ

Los tres procesos que se describen en los sūtras 3.1, 3.2 y 3.3 se pueden utilizar con distintos objetos, en diferentes momentos, o todos se pueden dirigir en el mismo objeto, por un tiempo indefinido.

A estos procesos, cuando se aplican en el mismo objeto de forma continua y exclusiva, se le llama saṁyama.

3.5

तज्जयात्प्रज्ञालोकः ।

tajjayātprajñālokaḥ

¿Cuáles son los resultados de la práctica continua y exclusiva de saṁyama?

Saṁyama sobre un objeto seleccionado, lleva a la comprensión total del objeto en todos sus aspectos.

3.6

तस्य भूमिषु विनियोगः ।

tasya bhūmiṣu viniyogaḥ

¿Se puede escoger cualquier objeto para dirigir la mente en el proceso de saṁyama? ¿En qué nos debemos basar para hacer nuestra selección?

Saṁyama se debe desarrollar de forma gradual.

El objeto de saṁyama se debe escoger con la debida consciencia de nuestra capacidad para tal investigación. Debemos empezar con objetos poco complicados y con aquellos con los que podamos investigar de diferentes maneras. Entonces habrá una mayor posibilidad de alcanzar un desarrollo exitoso. Es obvio que un maestro que nos conozca bien, nos puede ayudar mucho a escoger nuestros objetos.

3.7

त्रयमन्तरङ्गं पूर्वेभ्यः ।

trayamantaraṅgaṁ pūrvebhyaḥ

No es posible especificar qué es fácil para una persona en saṁyama, ni en ninguna otra práctica. Patañjali presenta la idea de relatividad. Todo es relativo.

Comparadas con los cinco primeros componentes del yoga (sūtra 2.29) los tres siguientes son más complicados.

Los cinco primeros componentes son nuestras actitudes hacia nuestro entorno, nuestras actitudes hacia nosotros mismos, la práctica de los ejercicios corporales (āsana), la práctica de los ejercicios de respiración (prāṇāyāma) y la limitación de los sentidos (pratyāhāra). Son más fáciles de entender e intentar que los siguientes tres aspectos. Estos son, la habilidad para dirigir nuestra mente (dhāranā), la habilidad para desarrollar, sin errores, nuestras relaciones con eso que buscamos entender (dhyāna) y la completa integración con el objeto de nuestro entendimiento (samādhi).

3.8

तदपि बहिरङ्गं निर्बीजस्य ।

tadapi bahiraṅgaṁ nirbījasya

Si desarrollamos nuestras capacidades, podemos, por medio de una disciplina sostenida, refinar y adaptar nuestra mente lo suficiente para facilitar el proceso para dirigirla sin dificultad.

El estado donde la mente no tiene impresiones de ninguna clase y nada está fuera de su alcance (nirbījah samādhi) es más complicado que el estado de dirigir la mente hacia un objeto (samādhi).

El sūtra 1.51 define el estado superior del yoga. La mente en dicho estado es simplemente transparente, no tiene resistencia alguna para investigar y está libre de las impresiones pasadas de cualquier tipo.

El mensaje de los sūtras 3.7 y 3.8 es que saṁyama es posible sólo en nuestro propio nivel individual. No puede haber una sucesión universal al escoger el rumbo de la investigación. No puede ser al mismo nivel para todos, al mismo tiempo. Este es el aspecto relativo de saṁyama, porque se basa en cada una y en todas las capacidades y necesidades individuales. Algunos de nosotros podemos, en otras formas, haber desarrollado capacidades que nos posibiliten para empezar saṁyama a un nivel más alto que los demás. Un experto en la anatomía humana, no necesita estudiar mucho para entender la columna vertebral de un caballo. Pero un experto en finanzas tendrá que empezar con el estudio de anatomía básica.

3.9

व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोरभिभवप्रादुर्भावौ
निरोधक्षणचित्तान्वयो निरोधपरिणामः ।

vyutthānanirodhasaṁskārayorabhibhavaprādurbhāvau
nirodhakṣaṇacittānvayo nirodhapariṇāmaḥ

¿Cómo pueden cambiar nuestras mentes, cuando están acostumbradas a operar de una sola manera? Patañjali aborda esta pregunta mostrando que todo lo que percibimos está sujeto a modificaciones. Más que esto, todo se puede modificar de la manera que escojamos.

La mente es capaz de tener dos estados con base en dos tendencias diferentes, que son la distracción y la atención. Sin embargo, en un momento dado, sólo uno prevalece y es el que influye el comportamiento, las actitudes y las expresiones individuales.

Cuando el estado de atención prevalece, nuestra postura es serena, nuestra respiración tranquila y la concentración en nuestro objeto es tal, que estamos totalmente absortos en él y nos olvidamos de nuestro entorno. Pero cuando caemos en el estado de distracción, nuestra pose está muy lejos de ser serena, nuestra respiración es irregular y nuestras actitudes poco indican sobre nuestra capacidad estar atentos.

3.10

तस्य प्रशान्तवाहिता संस्कारात् ।

tasya praśāntavāhitā saṁskārāt

¿Podemos desarrollar el estado de atención?

Con una práctica constante e ininterrumpida, la mente puede permanecer en un estado de atención por mucho tiempo.

Pero si no intentamos sostenerlo, entonces el estado de distracción tomará su lugar.

3.11

सर्वार्थतैकाग्रतयोः क्षयोदयौ चित्तस्य
समाधिपरिणामः ।

sarvārthataikāgratayoḥ kṣayodayau cittasya
samādhipariṇāmaḥ

Aún la cualidad de la distracción puede variar y ser modificada. La mente puede estar caótica o tan pesada que no se distraiga o muy susceptible a las alteraciones. Todo depende de nuestras tendencias pasadas y de cómo hemos respondido a ellas. Existe otro estado intermedio del ser.

La mente alterna entre la posibilidad de una concentración intensa y un estado donde otros objetos diferentes pueden atraer la atención.

La diferencia entre la anterior situación y ésta, consiste en que mientras en aquella nuestra mente alternaba entre dos estados diferentes y opuestos, y en este caso la diferencia entre los dos estados alternantes es mucho menor. Sin embargo, hay una mayor oportunidad de regresar a la dirección de investigación establecida, sin mucha pérdida de tiempo y sin los efectos duraderos del estado mental de distracción.

3.12

ततः पुनः शान्तोदितौ तुल्यप्रत्ययौ चित्तस्यैकाग्रता-
परिणामः ।

tataḥ punaḥ śāntoditau tulyapratyayau
cittasyaikāgratāpariṇāmaḥ

Al mejorar más:

La mente alcanza una etapa donde la unión con el objeto es estable y continua. Las distracciones dejan de aparecer.

Entonces nuestra relación con el objeto ya no se distrae con otras tendencias de la mente. La comprensión completa del objeto es definitiva.

3.13

एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणावस्थापरिणामा
व्याख्याताः ।

etena bhūtendriyeṣu dharmalakṣaṇāvasthāpariṇāmā
vyākhyātāḥ

Por lo tanto está claro que nuestra mente puede tener diferentes características, que también están sujetas al cambio. La mente, los sentidos y los objetos de los sentidos, comparten las tres características básicas: pesadez, actividad y claridad. De la misma manera la mayoría de los cambios de nuestra mente son posibles porque estas tres cualidades están en un estado de constante cambio. Cómo y cuándo cambian y qué combinaciones producen las diferentes características de la mente es un tema complejo. Sin embargo, Como se ha establecido que la mente tiene diferentes estados (correspondientes a aquellos donde surgieron las diversas actitudes, posibilidades y patrones de conducta en el individuo), también se puede decir que tales cambios ocurren en todos los objetos de percepción y en los sentidos y que pueden darse a diferentes niveles, influenciados por fuerzas externas tales como el tiempo o nuestra inteligencia.

El tiempo puede convertir a una flor fresca en unos cuantos pétalos marchitos. Un orfebre puede cambiar una pepita de oro en un delicado medallón. Un metalurgista la puede convertir otra vez en una mezcla capaz de almacenar fluidos muy corrosivos. Esas características que son aparentes en un momento, no son toda la historia del objeto. Pero si por ejemplo, se conoce todo el

potencial del oro, entonces se podrán manufacturar muchos productos, aunque tengan muy diferentes propiedades. Eso mismo es cierto en el cuerpo y los sentidos. Las habilidades manuales de un artista son muy diferentes de las de un mecánico; el razonamiento de un filósofo es distinto del de un hombre de negocios.

3.14

शान्तोदिताव्यपदेश्यधर्मानुपाती धर्मी ।

śāntoditāvyapadeśyadharmānupātī dharmī

Todas estas características diferentes se deben guardar en algún lugar, de una manera u otra.

Una sustancia contiene todas aquellas características y, dependiendo de la forma particular que tome, aquellas que se ajusten a tal forma, serán aparentes. Pero cualquiera que sea la forma y las características expuestas, existe una base que las contiene a todas. Algunas aparecieron en el pasado, algunas son aparentes en la actualidad y otras se podrían revelar en el futuro.

En los sūtras 3.9 al 3.14 se establece que todo lo que percibimos es real y no ficción. Pero estas realidades están sujetas a cambio. Dos reglas de Patañjali, conocidas como *satvāda* y *parināmavāda*, son los cimientos de su enseñanza.

3.15

क्रमान्यत्वं परिणामान्यत्वे हेतुः ।

kramānyatvaṁ pariṇāmanyatve hetuḥ

¿Se puede influenciar a estos cambios en las características de las sustancias?

Las características se pueden modificar de un patrón a otro, al cambiar el orden o la secuencia del cambio.

El cambio tiene una secuencia y ésta se puede alterar. Un río que sigue por un valle se puede desviar por medio de un túnel. La inteligencia para asir esta posibilidad, es lo que produce los diferentes patrones del cambio.

3.16

परिणामत्रयसंयमादतीतानागतज्ञानम् ।

pariṇāmatrayasaṁyamādatītānāgatajñānam

De cierta forma, saṁyama es el proceso de cambiar nuestro potencial mental de una comprensión incompleta y errónea de un objeto o la falta de ésta, por un entendimiento total. Cuando este potencial se desarrolla, el individuo puede escoger cualquier objeto para perfeccionar un conocimiento profundo sobre él. Estos objetos pueden ser externos, dentro de los límites de la percepción sensorial o conceptos como el cambio, el tiempo o la comunicación. En los siguientes sūtras se dan ejemplos de ese conocimiento, que resulta de los diferentes saṁyamas. Es nuestra elección individual el que estemos más interesados en la libertad verdadera o que usemos el gran desarrollo de nuestra mente para adquirir el conocimiento profundo de una naturaleza específica. Más que una experiencia, la libertad verdadera, es un estado en el cual todas nuestras acciones son de tal manera, que no nos provocan arrepentimiento o lamentaciones. En otra parte Patañjali advierte del mal uso de saṁyama.

El primer ejemplo de cómo dirigir la mente a través de saṁyama es el siguiente: Saṁyama dentro del proceso de cambio, cómo puede afectarle el tiempo y otros factores, desarrolla el conocimiento del pasado y del futuro.

En los sūtras 3.9 al 3.14 se explicaron los cambios que ocurren en los objetos y los sentidos, así como en la mente. Si buscamos esta idea en el fondo, estaremos en la posición de anticipar lo que puede pasar en una situación en particular y lo que ha sucedido en el pasado. La astronomía es el ejemplo clásico de esto.

3.17

शब्दार्थप्रत्ययानामितरेतराध्यासात्संकरस्तत्प्रवि-
भागसंयमात्सर्वभूतरुतज्ञानम् ।

śabdārthapratyayānāmitaretarādhyāsāts-
aṅkarastatpravibhāgasaṁyam-
atsarvabhūtarutajñānam

Patañjali toma el proceso de comunicación para saṁyama. Para relacionar a unas personas con otras, existen diferentes símbolos y lenguaje, que se afectan con su uso y mala interpretación. El lenguaje sirve para explicar algo que se experimentó, está siendo experimentado, o pudiera ser que se experimentara. Un objeto es una entidad en sí misma. Nuestra habilidad para ver un objeto se basa en nuestros intereses y nuestro potencial. Nuestros recuerdos y fantasías pueden influir en nuestra comprensión. Por lo tanto, tenemos un amplio espacio donde nos podemos comunicar mal, por más que tratemos de evitarlo.

Saṁyama dentro de la interpretación entre el lenguaje, las ideas y los objetos, examina los rasgos individuales de estos últimos, los medios para describirlos y las ideas y sus influencias culturales en la mente de quienes los describen. Por este medio, uno puede encontrar la más exacta y efectiva manera de comunicación, sin importar las barreras lingüísticas, culturales y demás.

3.18

संस्कारसाक्षात्करणात्पूर्वजातिज्ञानम् ।

saṁskārasākṣātkaraṇātpūrvajātijñānam

En todas las áreas de la actividad humana existe la capacidad para desarrollar hábitos y tendencias individuales. Algunas serán más obvias que otras.

Saṁyama dentro de nuestras tendencias y hábitos nos conducirá a sus orígenes. En consecuencia uno gana un conocimiento profundo del propio pasado.

Aprendemos cómo nuestro comportamiento y características personales se desarrollan y qué eventos del pasado influyen en nuestras actitudes, gustos y antipatías. Aprendemos en qué grado están relacionados con nuestra herencia, tradición, requerimientos sociales, *etc.* Cuando estas raíces se conocen, podemos volver a examinar nuestro estilo de vida para mejorar.

3.19

प्रत्ययस्य परचित्तज्ञानम् ।

pratyayasya paracittajñānam

Todas las actividades mentales producen distintos efectos físicos. Por ejemplo, nuestros rasgos físicos, postura y respiración son diferentes cuando estamos dormidos, que cuando estamos enojados.

Saṁyama dentro de los cambios que surgen en la mente de un individuo y sus consecuencias, desarrolla en uno la habilidad para observar correctamente el estado mental de los demás.

Entonces podemos ver cómo se están desarrollando las mentes de los demás. Las expresiones físicas, el ritmo de respiración y otros indicadores revelarán el desasosiego, la confusión, la duda, el miedo, *etc.*

3.20

न च तत्सालम्बनं तस्याविषयीभूतत्वात् ।

na ca tatsālambanaṁ tasyāviṣayībhūtatvāt

Pero, ¿podemos ver con esto cuál es el origen del estado mental?
No. La causa del estado mental de un individuo está más allá del campo de observación de otra persona.

Esto se debe a que objetos diferentes producen diversas respuestas en distintos individuos. Nuestro campo de observación está limitado por los síntomas y no puede extenderse a las causas.

3.21

कायरूपसंयमात्तद्ग्राह्यशक्तिस्तम्भे चक्षुःप्रकाशा-
संप्रयोगेऽन्तर्धानम् ।

kāyarūpasaṁyamāttadgrāhyaśaktistambhe

cakṣuḥprakāśāsaṁprayoge 'ntardhānam

Los rasgos físicos de una persona son distinguibles, debido a su diferencia con los de su entorno. De la misma manera que un parche blanco es obvio en una pared negra, pero uno negro no lo es.
Saṁyama dentro de la relación entre los rasgos del cuerpo y lo que los afecta, puede darle a uno los medios para fundirse de tal manera con su entorno, que su forma sea imperceptible.

Esto se puede comparar con los principios de camuflaje que usan los camaleones y otros animales salvajes. Así, un experimentado cazador al acecho, puede fusionar su forma humana con un medio ambiente, aunque no tenga ninguna característica en especial, al desarrollar un conocimiento profundo de lo que lo hace diferente del medio ambiente y minimiza sus efectos al colocar, mover y moldear su forma humana cuidadosamente.

3.22

सोपक्रमं निरुपक्रमं च कर्म तत्संयमादपरान्तज्ञान-
मरिष्टेभ्यो वा ।

sopakramaṁ nirupakramaṁ ca karma
tatsaṁyamadaparāntajñānamariṣṭebhyo vā

Nuestras acciones se influyen por el propósito de la acción, el estado mental de la persona que actúa, la claridad a nuestra disposición y las circunstancias.

Los resultados de las acciones pueden ser inmediatos o no. Saṁyama dentro de esto, puede darle a uno la habilidad para predecir el curso de las acciones futuras y aun de nuestra propia muerte.

3.23

मैत्र्यादिषु बलानि ।

maitryādiṣu balāni

Las diferentes cualidades tales como la cordialidad, la compasión y el contentos, pueden investigarse a través de saṁyama. Así, uno puede aprender a fortalecer una cualidad seleccionada.

De la misma manera se pueden obtener habilidades físicas y mentales específicas.

3.24

बलेषु हस्तिबलादीनि ।

baleṣu hastibalādīni

Por ejemplo,

Saṁyama dentro de la fortaleza física de un elefante le puede dar a uno la fuerza de un elefante.

Por supuesto, esto no significa que podemos conseguir una fuerza igual a la de un elefante, sino un vigor proporcional a los límites de la forma humana.

3.25

प्रवृत्त्यालोकन्यासात्सूक्ष्मव्यवहितविप्रकृष्टज्ञानम् ।

pravṛttyālokanyāsātsūkṣmavyavahitaviprakṛṣṭajñānam

Dirigir la mente a la fuerza vital en sí y mantener la dirección por medio de saṁyama, da como resultado la habilidad para observar finas sutilezas y entender lo que impide la observación profunda.

En la ausencia de estas finas sutilezas, nuestra observación está claramente limitada.

3.26

भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात् ।

bhuvanajñānaṁ sūrye saṁyamāt

Se puede dirigir a saṁyama hacia el cosmos. Siguen unos pocos ejemplos: Saṁyama dentro del sol, proporciona un inmenso conocimiento del sistema planetario y de las regiones cósmicas.

3.27

चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम् ।

candre tārāvyūhajñānam

Saṁyama dentro de la luna, da un amplio conocimiento de la posición de las estrellas en diferentes momentos.

La observación de las diferentes fases de la luna, sus eclipses y el camino por el que viaja, nos lleva por todo el cielo y así abarcamos todas las estrellas visibles y sus constelaciones.

3.28

ध्रुवे तद्गतिज्ञानम् ।

dhruve tadgatijñānam

Para nosotros, en la tierra, parece que todo da vueltas alrededor de Polaris, la Estrella del Norte, así, Saṁyama dentro de Polaris proporciona el conocimiento sobre los movimientos relativos de las estrellas.

3.29

नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम् ।

nābhicakre kāyavyūhajñānam

Aún las diferentes partes del cuerpo pueden ser objeto de saṁyama.

Saṁyama dentro del ombligo da el conocimiento sobre los diferentes órganos del cuerpo y sus disposiciones.

Debido a su localización a la mitad del abdomen, a su alrededor se pueden encontrar muchos de los órganos vitales, también es el canal por el cual el cuerpo cubre sus necesidades esenciales mientras está en el vientre, se considera al ombligo el centro de algunas de las fuerzas corporales.

3.30

कण्ठकूपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः ।

kaṇṭhakūpe kṣutpipāsānivṛttiḥ

Al usar la garganta como punto de investigación para saṁyama se proporciona un entendimiento de la sed y el hambre. Esto nos posibilita para controlar sus síntomas extremos.

Como el ombligo, la garganta es un área vital. Nuestro apetito por ciertos alimentos, nuestra hambre y sed, todos se sienten ahí.

3.31

कूर्मनाड्यां स्थैर्यम् ।

kūrmanāḍyāṁ sthairyam

Saṁyama dentro del área pectoral y la investigación de las sensaciones que se sienten allí, en diferentes estados físicos y mentales proporciona los medios para permanecer estable y calmado aún en situaciones muy estresantes.

Muchos de los síntomas del estrés y la ansiedad se sienten en el área pectoral. Las posturas físicas pueden afectarse por los estados mentales, por ejemplo, el encorvarse con persistencia, puede ser el resultado de falta de confianza en uno mismo.

3.32

मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम् ।

mūrdhajyotiṣi siddhadarśanam

Saṁyama dentro de la fuente de la alta inteligencia en un individuo, desarrolla capacidades superiores a las normales.

A través de esto, recibimos un apoyo y una gran visión de las fuerzas divinas y en consecuencia,

3.33

प्रातिभाद्वा सर्वम् ।

prātibhādvā sarvam

Todo se puede entender. Con cada intento surge un entendimiento nuevo y espontáneo.

3.34

हृदये चित्तसंवित् ।

hṛdaye cittasaṁvit

Se considera que el corazón es el centro de la mente.
Saṁyama dentro del corazón revelará definitivamente las cualidades de la mente.

Esto es posible sólo cuando estamos tranquilos y calmados. No podemos ver el color del agua de un lago, si éste se encuentra agitado.

3.35

सत्त्वपुरुषयोरत्यन्तासंकीर्णयोः प्रत्ययाविशेषो भोगः
परार्थत्वात्स्वार्थसंयमात्पुरुषज्ञानम् ।

sattvapuruṣayoratyantāsaṅkīrṇayoḥ pratyayāviśeṣobhogaḥ
parārthatvātsvārthasaṁyamātpuruṣajñānam

La mente, que está sujeta al cambio, a diferencia del Perceptor que no lo está, se encuentran cerca pero tienen caracteres definidos y diferentes. Cuando el exterior es quien dirige a la mente y ésta actúa de forma mecánica hacia los objetos, hay placer o dolor, indistintamente. Sin embargo, cuando en el momento apropiado, una persona empieza a investigar la naturaleza misma de la unión entre el perceptor y la percepción, la mente de desconecta de los objetos externos y surge un entendimiento del perceptor mismo.

Bajo la influencia de estímulos externos la mente es un instrumento mecánico. Los resultados no son satisfactorios. Esto sucede a pesar de la fuerza central del perceptor. Aunque los ojos estén bien, si los anteojos están empañados, el objeto será borroso. A través de la investigación saṁyama y la práctica del yoga de acuerdo al sūtra 2.1, podemos mirar los mecanismos de la actividad mental. Y así, poco a poco, nuestra mente se elevará hasta un nivel donde pueda desconectarse de los objetos externos. En este momento de quietud, el entendimiento de la fuente misma de la percepción es aparente.

3.36

ततः प्रातिभश्रावणवेदनादर्शास्वादवार्ता जायन्ते ।

tataḥ prātibhaśrāvaṇavedanādarśāsvādavārtā jāyante

¿Cuáles son las consecuencias de un momento como ese?
Entonces uno empieza a adquirir extraordinarias capacidades de percepción.

3.37

ते समाधावुपसर्गा व्युत्थाने सिद्धयः ।

te samādhāvupasargā vyutthāne siddhayaḥ

Pero la mente es como una espada de doble filo. Estas facultades especiales, adquiridas a través de saṁyama, pueden producir una ilusión de libertad, a diferencia del estado supremo, libre de error.

Para una persona que puede cambiar a un estado de distracción, este extraordinario conocimiento y las capacidades adquiridas por saṁyama son posesiones valiosas. Pero para quien no busca nada más que mantener el estado del yoga, los resultados de saṁyama se convierten en obstáculos, en sí mismos.

Los beneficios imprevistos que surgen por el camino no se deben confundir con la meta final. Aunque nuestras experiencias durante el viaje sean muy placenteras, no las podemos cambiar por la meta que escogimos. Sería como si, en el camino a los picos nevados, nos acomodáramos a la orilla de un lago a ver a los hermosos cisnes y nos olvidáramos para siempre de nuestro destino original.

Después de advertir sobre las limitaciones de saṁyama, Patañjali continua con otras de sus posibilidades.

3.38

बन्धकारणशैथिल्यात्प्रचारसंवेदनाच्च चित्तस्य परशरीरावेशः ।

bandhakāranaśaithilyātpracārasaṁvedanācca cittasya paraśarīrāveśaḥ

La mente es un almacén de experiencias, aunque distinto para cada individuo. Además, su función está limitada al individuo que la posee. Así, la mente se convierte en una fortaleza aislada que resiste toda entrada.

Si una persona investiga la causa de esta situación tirante, uniendo su mente a sí mismo y examina los medios para relajar esta rigidez, tendrá grandes posibilidades para rebasar sus propios límites.

La mente debe tener la habilidad de ver los resultados de las acciones pasadas que están impidiendo una percepción clara. Por medio de una práctica sistemática de prāṇāyāmay otras disciplinas, el nivel de la actividad mental puede extenderse para influenciar a otras. Un maestro debe tener esta capacidad para poder transformar a un estudiante torpe y confundido.

3.39

उदानजयाज्जलपङ्ककण्टकादिष्वसङ्ग उत्क्रान्तिश्च ।

udānajayājjalapaṅkakaṇṭakādiṣvasaṅga utkrāntiśca

El dolor físico está muy ligado con la mente. Un niño que está totalmente absorto en el juego, puede ser que no se dé cuenta de que tiene hambre. Pero después, puede pedir llorando que le den de comer. Las manifestaciones físicas de sensaciones como el dolor, están ligadas a la mente por medio de fuerzas vitales que corren a través del cuerpo. Ciertas prácticas como prāṇāyāmapueden dirigir estas fuerzas y se pueden producir diferentes efectos con modificaciones específicas.

Al dominar las fuerzas que transmiten las sensaciones del cuerpo a la mente, es posible vencer los estímulos externos. Por ejemplo, una persona puede tolerar el agua a cualquier temperatura o los efectos de las espinas, o alguien más puede caminar en superficies desiguales y aún sentirse tan ligero como un globo.

El frío, el calor, las espinas agudas, todos tienen efectos relativos. Alguien que está acostumbrado al trópico puede sentir un verano en el ártico, como si aún fuera invierno y alguien acostumbrado al ártico sentiría totalmente lo contrario. Para un granjero de la India puede ser tan agradable caminar por los arrozales, como para un neoyorquino lo es caminar en el pavimento.

3.40

समानजयाज्ज्वलनम् ।

samānajayājjvalanam

Las fuerzas vivas, *prāṇa*, juegan papeles diferentes y en áreas de actividad también difieren. Por ejemplo, *samāna* es el responsable de la digestión. Se basa en la región del ombligo.

Al dominar samāna uno puede experimentar sensaciones de excesivo calor.

La digestión ocurre cuando los jugos gástricos procesan el alimento que entra al estómago. Si se estimula a samāna, la sensación de calor aumenta. Se sugiere la técnica de prāṇāyāmaque enfatiza el retener la respiración después de inhalar. Se pueden considerar otras técnicas.

3.41

श्रोत्राकाशयोः संबन्धसंयमाद्दिव्यं श्रोत्रम् ।

śrotrākāśayoḥ saṁbandhasaṁyamāddivyaṁ śrotram

Sabemos que el sonido viaja por el espacio.

Saṁyama dentro de la relación entre el sentido del oído y el espacio, desarrolla una extraordinaria sensación de oír.

3.42

कायाकाशयोः संबन्धसंयमाल्लघुतूलसमापत्तेश्चा-
काशगमनम् ।

kāyākāśayoḥ saṁbandhasaṁyamāllaghu-
tūlasamāpatteścākāśagamanam

El hombre lleva mucho tiempo interesado en la relación entre los objetos físicos y el espacio. ¿Cómo es que las aves pueden volar y las piedras se caen?

Por el saṁyama dentro de la relación entre el cuerpo y el espacio, y examinando las propiedades de los objetos que pueden flotar en el aire, como una pelusa de algodón, se puede obtener el conocimiento sobre cómo moverse en el espacio.

Otra vez, esto no significa que podemos aprender a flotar físicamente, pero podemos adquirir el conocimiento de qué es flotar. De la misma manera, las propiedades de una semilla de algodón le impiden flotar, pero la misma semilla, cuando se convierte en una pelusa de algodón, lo puede hacer con facilidad.

3.43

बहिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहा ततः
प्रकाशावरणक्षयः ।

bahirakalpitā vṛttirmahāvidehā tataḥ prakāśāvaraṇakṣayaḥ

La mente influye nuestra percepción a través de la memoria, la imaginación y otras características tales como la pesadez. Pero la misma mente se puede modificar a un estado en el cual no colorea la percepción de un objeto. Cuando esto pasa, nuestra percepción del objeto es correcta. Aún más, es posible ocultar un objeto por completo para que la mente no lo perciba, sin importar qué tan atractivo y tentador pueda ser.

Al examinar estos fenómenos y al desarrollar condiciones donde la mente no confunda la percepción, surge una extraordinaria facultad con la cual uno puede estudiar otras mentes. Además, las nubes que oscurecen la correcta percepción se minimizan.

Estos desarrollos sólo se pueden dar en etapas. Las nubes que obscurecen, son los obstáculos descritos en el sūtra 2.3

3.44

स्थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थवत्त्वसंयमाद्भूतजयः ।

sthūlasvarūpasūkṣmānvayārthavattvasaṁyamādbhūtajayaḥ

Saṁyama dentro del origen de la materia en todas sus formas, apariencias, y su utilización, puede desarrollar el dominio de los elementos.

La materia se basa en elementos de formas diferentes pero mutuamente relacionadas. Cada elemento tiene una existencia distinta. Abarcan el cuerpo y las cosas del exterior y así, sus características cambian. Forman el elemento principal de los objetos que percibimos y si no conocemos su naturaleza enfrentaremos algunos problemas.

3.45

ततोऽणिमादिप्रादुर्भावः कायसंपत्तद्धर्मानभिघातश्च ।

tato 'ṇimādiprādurbhāvaḥ
kāyasaṁpattaddharmānabhighātaśca

Entonces,

Cuando uno domina los elementos, estos ya no lo molestan. El cuerpo alcanza la perfección y tiene la posibilidad de lograr facultades extraordinarias.

Estas facultades incluyen la habilidad para cambiar nuestro cuerpo a una gran pesadez, una gran ligereza y así sucesivamente.

3.46

रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वानि कायसंपत् ।

rūpalāvaṇyabalavajrasaṁhananatvāni kāyasaṁpat

La perfección del cuerpo significa tener buenos rasgos, ser atractivo para los demás, firmeza física y una fuerza inusual.

3.47

ग्रहणस्वरूपास्मितान्वयार्थवत्त्वसंयमादिन्द्रियजयः ।

grahaṇasvarūpāsmitānvayārthavattvasaṁyamādindriyajayaḥ

El dominio sobre los sentidos se logra a través de saṁyama, dentro de la habilidad de los sentidos para observar sus respectivos objetos y depende de cómo capten esos objetos, cómo se identifique el individuo con ellos, cómo se relacionen el objeto, los sentidos, la mente y el perceptor, y qué resulte de esa percepción.

Los sentidos, el objeto y la mente tienen que relacionarse para que una observación se materialice. Esto es posible debido a que los poderes del perceptor, la mente y los sentidos para registrar el objeto. Además, las tres características comunes, que en combinaciones diferentes poseen la mente, los sentidos y el objeto (ejemplo: pesadez, actividad y claridad) ayudan o afectan a la percepción.

3.48

ततो मनोजवित्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च ।

tato manojavitvaṁ vikaraṇabhāvaḥ pradhānajayaśca

Entonces la respuesta de los sentidos será tan rápida como la de la mente. Distinguirán con agudeza y el individuo tendrá la capacidad de influir en las características de los elementos.

Por medio de este saṁyama, los cambios que sufren los elementos se pueden controlar a voluntad. Y ganamos el conocimiento necesario para distinguir esos cambios, de la misma manera que un químico puede transformar el agua de mar en sus componentes químicos.

3.49

सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च ।

sattvapuruṣānyatākhyātimātrasya sarvabhāvādhiṣṭhātṛtvam sarvajñātṛtvaṁ ca

Cuando hay un claro entendimiento sobre la diferencia entre el perceptor y la mente, se llegan a conocer todos los diversos estados mentales y lo que los afecta. Entonces, la mente se convierte en un instrumento perfecto para la percepción impecable de todo lo que necesitamos conocer.

3.50

तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम् ।

tadvairāgyādapi doṣabījakṣaye kaivalyam

Estas extraordinarias capacidades que se pueden obtener a través de saṁyama no deben convertirse en nuestra meta final. De hecho, La libertad, la última meta del yoga, se obtiene sólo cuando se rechaza el deseo de adquirir un conocimiento extraordinario y la fuente de los obstáculos

está controlada por completo.

3.51

स्थान्युपनिमन्त्रणे सङ्गस्मयाकरणं
पुनरनिष्टप्रसङ्गात् ।

sthānyupanimantraṇe saṅgasmayākaraṇaṁ
punaraniṣṭaprasaṅgāt

Se debe de contener la tentación de aceptar una posición respetada, como consecuencia del conocimiento adquirido por saṁyama. De otra manera, esto conduciría a las mismas consecuencias desagradables que surgen de todos los obstáculos con los que se encuentra el yoga.

Estos obstáculos incluyen valores confusos. Hay, ciertamente un retroceso, cuando se le da más valor al aprendizaje de altura, que a la libertad duradera, como doloroso resultado de nuestras acciones.

3.52

क्षणतत्क्रमयोः संयमाद्विवेकजं ज्ञानम् ।

kṣaṇatatkramayoḥ saṁyamādvivekajaṁ jñānam

Saṁyama dentro del tiempo y su consecuencia ocasiona la claridad absoluta.

La claridad es la habilidad para distinguir la diferencia entre un objeto y otro, y para ver cada objeto en su totalidad, sin ningún impedimento. El tiempo es relativo, existe por la comparación de un momento con otro. Una unidad de tiempo es, de hecho, una representación de un cambio. El cambio es el reemplazo de una característica por otra. En este saṁyama lo que se necesita es examinar la unión entre el tiempo y el cambio.

3.53

जातिलक्षणदेशैरन्यतानवच्छेदात्तुल्ययोस्ततः प्रतिपत्तिः ।

jātilakṣaṇadeśairanyatānavacchedāttulyayostataḥ pratipattiḥ

Esta claridad hace posible distinguir los objetos aun cuando la distinción, aparentemente no es diáfana. Dicha similitud no debería impedir a una persona el tener una percepción bien definida del objeto seleccionado.

3.54

तारकं सर्वविषयं सर्वथाविषयमक्रमं चेति विवेकजं ज्ञानम् ।

tārakaṁ sarvaviṣayaṁ sarvathāviṣayamakramaṁ ceti vivekajaṁ jñānam

Aún más,

Esa claridad no es exclusiva de ningún objeto, ninguna situación en particular o momento alguno. No es el resultado de la lógica secuencial. Es inmediata, espontánea y total.

3.55

सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यम् ।

sattvapuruṣayoḥ śuddisāmye kaivalyam

¿Qué es la libertad?

La libertad es cuando la mente se ha identificado por completo con el perceptor.

Y nada más. Entonces la mente no tiene matiz ni rasgos propios.

कैवल्यपादः

KAIVALYAPĀDDAḤ

Este es el último capítulo del *Yoga Sūtra*, *kaivalyapāda*, en donde Patañjali presenta las posibilidades para una persona con una mente muy refinada. En esencia, la mente es un sirviente y no un amo. Si se le permite representar el papel de amo, cualesquiera que sean los logros del individuo, hay posibilidades de que a la larga tenga problemas y de que la serenidad esté fuera de su alcance.

4.1

जन्मौषधिमन्त्रतपःसमाधिजाः सिद्धयः ।

janmauṣadhimantratapaḥsamādhijāḥ siddhayaḥ

Las capacidades mentales excepcionales se pueden lograr por: herencia genética, el uso de hierbas como lo prescriben los Vedas, recitando conjuros, rigurosas austeridades o por ese estado mental que permanece con su objeto sin distraerse [samādhi].

Algunas personas nacen con extraordinarias aptitudes. Los Vedas describen varios rituales, donde al tomar preparaciones de hierbas en la forma descrita, se puede cambiar la personalidad de un individuo. Los diferentes tipos de conjuros, que sean iniciados apropiadamente por un maestro competente, pueden traer cambios positivos. Las antiguas escrituras registran los grandes logros de aquellos que vivieron en una severa austeridad. Para terminar, están las posibilidades para aquellos que, de forma gradual, cambian su mente, de un estado de distracción hacia una dirección sostenida. En el tercer capítulo y otros, se habla bastante de estas capacidades. Si se prefiere alguna de estas alternativas en especial, serán examinada en los sūtras 4.6, 7 y 8.

4.2

जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्यापूरात् ।

jātyantarapariṇāmaḥ prakṛtyāpūrāt

¿Cómo sucede el cambio resultante de la presencia de posibilidades excepcionales y arriba de lo normal?

El cambio de una serie de características a otra es esencialmente un ajuste de las

cualidades básicas de la materia.

Todo lo que percibimos, incluyendo la mente, tiene tres cualidades básicas; claridad, actividad y pesadez. Las diferentes características surgen en distintos momentos, como resultado de sus diversas combinaciones. Toda característica que se pueda obtener, es la combinación de estas tres cualidades. Es uno de los cambios en los rasgos de la mente, que resulta en las capacidades arriba de lo normal, de las que Patañjali habla en el sūtra 4.1

4.3

निमित्तमप्रयोजकं प्रकृतीनां वरणभेदस्तु ततः
क्षेत्रिकवत् ।

nimittamaprayojakaṁ prakṛtīnāṃ varaṇabhedastu tataḥ kṣetrikavat

¿Cómo se puede lograr un cambio en las características de la materia o de la mente? Por medio de una profunda inteligencia.

Pero ese tipo de inteligencia sólo puede quitar los obstáculos que obstruyen ciertos cambios. Su papel no es otro que el del agricultor que rompe una presa, para permitir que el agua fluya por el campo donde se necesita.

Esta inteligencia profunda es la habilidad para percibir el papel de las cualidades básicas, al producir características diferentes. Por ejemplo, el agricultor que conoce su campo y los requerimientos de su cosecha, ajustará el flujo del agua para lograr el mejor rendimiento. Por otro lado, un principiante ignorante que se embarca en la agricultura puede fracasar, a pesar de tener potencialmente buena tierra, agua, equipo y buen clima.

4.4

निर्माणचित्तान्यस्मितामात्रात् ।

nirmāṇacittānyasmitāmātrāt

¿De qué es capaz una persona que tenga una inteligencia arriba de lo normal?

Con facultades mentales excepcionales, un individuo puede influir en el estado mental de los demás.

4.5

प्रवृत्तिभेदे प्रयोजकं चित्तमेकमनेकेषाम् ।

pravṛttibhede prayojakāṁ cittamekamanekeṣām

¿Estas influencias son variables o permanentes?
Esta influencia depende también del estado del receptor.

¿Qué tan receptiva es la persona? ¿Qué capacidades tiene? ¿De qué carece? Esto decide el resultado de la influencia de otros. La misma lluvia puede ser el alivio de un agricultur agobiado por la sequía, la preocupación de una madre que no cuenta con un refugio seguro para su hijo y puede tener ningún efecto en mar abierto.

4.6

तत्र ध्यानजमनाशयम् ।

tatra dhyānajamanaśāyam

¿Es sólo el estado del receptor el que determina el resultado final del efecto que pueda tener una persona?
La influencia que una persona con mente en estado de dhyānapuede tener en otros, nunca podrá aumentar la ansiedad u otros obstáculos. De hecho, se reducen.

Aquellos que han alcanzado este estado de dhyānaa través de la gradual eliminación de obstáculos (ver 2.3), no están ciegos ante las condiciones del sufrimiento humano. Saben a donde les aprieta el zapato.

4.7

कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम् ।

karmāsuklākṛṣṇaṁ yoginastrividhamitareṣām

Y actúan sin ninguna motivación mientras otros, que también tienen capacidades excepcionales, lo hacen con uno u otro impulso.

En el sūtra 4.1 Patañjali enumera los diferentes medios para lograr un estado mental

excepcional o por arriba de lo normal. De ellos, sólo los que hayan alcanzado el estado del yoga de forma correcta y a través de esto haber llegado al estado de claridad y desapego más elevado, pueden estar más allá de la motivación. De forma natural y sin ambigüedades están preocupados. Por lo tanto, pueden ayudar a los demás para que imiten su ejemplo de vida. Otras personas pueden aparentar un estado de yoga, pero su claridad y grado de desapego es menos completo y no duradero. Además, puede ser que no estén conscientes de las limitaciones del hombre para seguir sus consejos.

4.8

ततस्तद्विपाकानुगुणानामेवाभिव्यक्तिर्वासनानाम् ।

tatastadvipākānuguṇānāmevābhivyaktirvāsanānām

¿Por qué existen estas diferencias?

Porque la tendencia de la mente, de actuar sobre las bases de los cinco obstáculos, como el concepto erróneo, no se ha borrado; con el tiempo saldrán nuevamente a la superficie para producir sus consecuencias desagradables.

Sólo con las prácticas para reducir y someter los cinco obstáculos ineficaces que se ha descrito en los capítulos anteriores, se puede garantizar el fin de estas tendencias. La herencia genética, el uso de hierbas y otros medios no pudieran ser tan efectivos.

4.9

जातिदेशकालव्यवहितानामप्यानन्तर्यं स्मृतिसंस्कार-
योरेकरूपत्वात् ।

jātdeśakālavyavahitānāmapyānantaryaṁ
smṛtisaṁkārayorekarūpatvāt

Además,

Las impresiones latentes y los recuerdos están muy ligados. Esta unión permanece aunque haya un intervalo de tiempo, lugar o contexto entre acciones similares.

Esta unión entre las impresiones y los recuerdos, es una contribución importante para la mayoría de nuestras acciones y sus consecuencias.

4.10

तासामनादित्वं चाशिषो नित्यत्वात् ।

tāsāmanāditvaṁ cāśiṣo nityatvāt

¿Cuál es el origen de esas impresiones que influyen en nuestras acciones de forma desagradable?

Los hombres, en todos los tiempos, han sentido un fuerte deseo de inmortalidad. Por ello, estas impresiones no se pueden atribuir a alguna época en especial.

En todos los seres humanos existe una situación muy extraña pero siempre presente, y es el deseo de vivir eternamente. Aún quienes están cada día al borde de la muerte tienen ese impulso ilógico. Esto es lo que estimula el instinto de conservación en todos nosotros.

4.11

हेतुफलाश्रयालम्बनैः संगृहीतत्वादेषामभावे तदभावः ।

hetuphalāśrayālāmbanaiḥ saṅgṛhītatvādeṣāmabhāve tadabhāvaḥ

¿Existe alguna remota esperanza para acabar con los efectos de estas impresiones indeseables?

Estas tendencias se mantienen y se alientan por el concepto erróneo, los estímulos externos, el apego a los frutos de las acciones y la calidad de la mente que fomenta la hiperactividad. Si todo esto se reduce, las impresiones desagradables perderán su ineficacia de forma automática.

Ya se ha hablado sobre los diversos medios que, si se practican de forma regular y progresiva, ayudarán a reducir y eliminar estos obstáculos proteccionistas. Existen muchas formas, incluyendo la ayuda de Dios. Para aquellos que no aprecian a Dios, hay muchas otras formas descritas en los tres primeros capítulos. A la inversa, también se puede decir que una mente discriminadora puede mantener, a su vez, las impresiones que están libres de los cinco obstáculos.

4.12

अतीतानागतं स्वरूपतोऽस्त्यध्वभेदाद्धर्माणाम् ।

atītānāgataṁ svarūpato 'styadhvabhedāddharmāṇām

En esencia, lo que aparezca en el futuro o haya aparecido en el pasado se encuentra en un estado latente. Lo que ha pasado nunca va a desaparecer.

Siempre existe la sustancia de lo que ha desaparecido y de lo que puede aparecer. La dirección del cambio es lo que va a determinar que se hagan evidentes o no.

Una vez más Patajñali hace hincapié en que nada puede ser aniquilado. Lo que se ha reemplazado en el proceso de cambio permanece en un estado latente.

4.13

ते व्यक्तसूक्ष्मा गुणात्मानः ।

te vyaktasūkṣmā guṇātmānaḥ

Para que una característica en particular aparezca o no, depende de las transformaciones de las tres cualidades.

Las tres cualidades son pesadez, actividad y claridad. Todas las características aparentes sólo son combinaciones distintas de estas tres cualidades básicas que abarcan a todas las cosas (sūtra 2.18).

4.14

परिणामैकत्वाद्वस्तुतत्त्वम् ।

pariṇāmaikatvādvastutattvam

Las características de una sustancia en cierto momento son, de hecho, un simple cambio en esas cualidades.

El cambio mismo es un proceso continuo, que se basa en muchos factores (sūtras 3.9—12). El cambio que se requiere en los objetos y en la mente se puede lograr al conocer las combinaciones potenciales de estas tres cualidades y qué las puede influenciar. Hay muchos posibles ejemplos

como los que se dieron en el sūtra 4.3. El alimento y el medio ambiente proporcionan otros más.

4.15

वस्तुसाम्ये चित्तभेदात्तयोर्विभक्तः पन्थाः ।

vastusāmye cittabhedāttayorvibhaktaḥ panthāḥ

Pero, ¿son verdaderas las características que aparecen ante un observador?

Las características de un objeto se presentan de forma diferente, según los diversos estados mentales del observador.

Esto se aplica a un observador con varios estados mentales en diferentes momentos, así como a varios observadores con diversos estados mentales, que observan el objeto al mismo tiempo. Así, un templo hindú es un lugar de culto para un devoto creyente, un monumento artístico para el turista, un lugar para pedir limosna, para el mendigo, mientras que para un ateo es un lugar de ridículo.

4.16

न चैकचित्ततन्त्रं चेद्वस्तु तदप्रमाणकं तदा किं स्यात् ।

na caikacittatantraṁ cedvastu tadapramāṇakaṁ tadā kiṁ syāt

¿No crea esto dudas sobre la realidad común de cualquier objeto? ¿Puede un objeto existir sólo en la imaginación de alguien sin tener una realidad independiente?

¿Si de hecho, el objeto fuera la concepción de la mente de un individuo en particular, entonces en la ausencia de su percepción, existiría?

Patañjali hace una pregunta retórica. La respuesta es obvia. La existencia de un objeto no depende sólo de la observación de una persona. El río no detiene su flujo sólo porque nadie lo está viendo.

4.17

तदुपरागापेक्षित्वाच्चित्तस्य वस्तु ज्ञाताज्ञातम् ।

taduparāgāpekṣitvāccittasya vastu jñātājñātam

¿De qué depende la percepción de un objeto?

Que un objeto sea observado o no, depende tanto de su accesibilidad, como de la motivación individual.

El objeto debe existir. Debe ser observable, debe motivar al observador y estimular el deseo de verlo.

4.18

सदा ज्ञाताश्चित्तवृत्तयस्तत्प्रभोः
पुरुषस्यापरिणामित्वात् ।

sadā jñātāścittavṛttayastatprabhoḥ puruṣasyāpariṇāmitvāt

¿Qué es lo que ve? ¿Es la mente?

El perceptor que no cambia y que domina su mente, siempre conoce las actividades mentales.

La mente no puede funcionar sin el poder del preceptor. La mente cambia, el preceptor no, ya que aquella posee la cualidad de la pesadez que este último no tiene. Por consiguiente, el perceptor es el que observa todas las actividades mentales.

4.19

न तत्स्वाभासं दृश्यत्वात् ।

na tatsvābhāsaṁ dṛśyatvāt

Además, la mente es una parte de lo que es percibido y no tiene poder propio para percibir.

Sólo se puede ver a la mente por medio de sus actividades, de la misma manera que se ven un objeto externo, el cuerpo y los sentidos. Su existencia misma depende del perceptor.

4.20

एकसमये चोभयानवधारणम् ।

ekasamaye cobhayānavadhāraṇam

Supongamos que la mente pudiera funcionar por sí misma en dos papeles, como el fabricante de lo que se observa y como el observador.

La premisa de que la mente pueda jugar dos papeles es insostenible, ya que ella no puede fabricar y ver lo que fabrica al mismo tiempo.

Un objeto existe independientemente del observador que lo pueda percibir. Sin embargo, no es posible sostener el concepto de que la mente pueda crear un objeto y, al mismo tiempo, observarlo. Se necesita de otros medios independientes a la mente y que tengan la habilidad de percibir.

4.21

चित्तान्तरदृश्ये बुद्धिबुद्धेरतिप्रसङ्गः स्मृतिसंकरश्च ।

cittāntaradṛśye buddhibuddheratiprasaṅgaḥ smṛtisaṅkaraśca

Si aceptamos el concepto de una sucesión de mentes que existan momentáneamente para crear imágenes y, a su vez, las reconozcan y las observen, Habría desorden y una dificultad para mantener la memoria consistentemente, en un individuo que tenga tal serie de mentes, de existencia temporal.

Lo que se sugiere en los sūtras 4.20 y 4.21 es que debe haber una fuente independiente de percepción. Por supuesto que la mente puede influenciar la percepción de un objeto. Éste tiene una existencia independiente de la fuente de percepción. Si insistimos en el concepto de que la mente pueda, de un momento a otro, ser la fuente, los medios y el objeto de percepción, enfrentamos problemas para comprender la posibilidad de una persona que recuerda lo que vio en el pasado, compartirlo y además aceptar el hecho de que el objeto que vio una persona, no necesariamente sea visto por otra, ni de la misma manera.

4.22

चितेरप्रतिसंक्रमायास्तदाकारापत्तौ स्वबुद्धिसंवेदनम् ।

citerapratisaṅkramāyāstadākārāpattau
svabuddhisaṁvedanam

¿Está limitado el papel de la mente a ayudar a ver los objetos externos?
Cuando la mente no está ligada a los objetos externos ni tampoco respeta una forma externa al perceptor, entonces toma la forma del perceptor mismo.

Cuando no hay estímulos externos ni intereses para extrapolar, no hay impresiones en la mente que se relacionen con ellos. Entonces la mente está en contacto total e idéntico con el perceptor, cuyo conocimiento es entonces posible. Esto no lo hace la mente. Está relacionado con el concepto de libertad en el sūtra 3.55. Se supone que la pesadez que causa el dormir no está funcionando.

4.23

द्रष्टृदृश्योपरक्तं चित्तं सर्वार्थम् ।

draṣṭṛdṛśyoparaktaṁ cittaṁ sarvārtham

Así, la mente sirve a un doble propósito. Sirve al perceptor al presentarle lo exterior. También representa o presenta al perceptor mismo por su propia ilustración.

4.24

तदसंख्येयवासनाभिश्चित्रमपि परार्थं
संहत्यकारित्वात् ।

tadasaṇkhyeyavāsanābhiścitramapi parārthaṁ
saṁhatyakāritvāt

El papel de la mente al servicio del perceptor, en todas sus formas se reitera aún más: Aunque la mente ha acumulado varias impresiones de diferentes tipos, siempre está al servicio del perceptor, ya que, sin su poder, la mente no puede funcionar.

La mente no tiene un propósito propio. No puede actuar por sí misma (ver sūtra 2.21).

4.25

विशेषदर्शिन आत्मभावभावनानिवृत्तिः ।

viśeadarśina ātmabhāvabhāvanānivṛttiḥ

Ahora Patañjali sugiere las cualidades que debe tener una persona que ha alcanzado el más alto estado de claridad: Una persona con una claridad extraordinaria, es aquella que está libre del deseo de conocer la naturaleza del perceptor.

Cuando una persona ha sentido su verdadera naturaleza, no tiene curiosidad por especular sobre el perceptor, por la cualidad de la mente, ni por las preguntas "¿Dónde estuve? ¿Qué llegaré a ser?" Ese tipo de persona ha alcanzado el nivel que está libre de obstáculos (sūtra 2.3) porque uno de esos impedimentos resulta de la pregunta "¿Quién soy?"

4.26

तदा विवेकनिम्नं कैवल्यप्राग्भारं चित्तम् ।

tadā vivekanimnaṁ kaivalyaprāgbhāraṁ cittam

Y su claridad los lleva a su único interés: alcanzar y conservarse en un estado de libertad.

4.27

तच्छिद्रेषु प्रत्ययान्तराणि संस्कारेभ्यः ।

tacchidreṣu pratyayāntarāṇi saṁskārebhyaḥ

¿Está esa persona más allá de la regresión en este momento?

En una posibilidad poco probable de distracción de su objetivo, las impresiones desagradables del pasado pueden surgir de nuevo.

Aunque parezca imposible, las regresiones pueden suceder, ya que nuestras acciones están

influenciadas por esas impresiones.

4.28

हानमेषां क्लेशवदुक्तम् ।

hānameṇām kleśavaduktam

Uno nunca debe alojar ni el más mínimo error, porque éste puede ser tan perjudicial como los cinco obstáculos.

La ayuda de un maestro que puede observarnos es esencial, aun en ese estado del ser tan refinado. En el primer capítulo (sūtra 1.30) se considera a la regresión como uno de los impedimentos para progresar, tan serio como la enfermedad y la duda.

4.29

प्रसंख्यानेऽप्यकुसीदस्य सर्वथा विवेकख्यातेर्धर्ममेघः समाधिः ।

prasaṅkhyāne 'pyakusīdasya sarvathā vivekakhyāterdharmameghaḥ samādhiḥ

Cuando hemos cruzado la última valla Surge un estado mental de total claridad con relación a todas las cosas en todo momento. Es como una lluvia de claridad pura.

La vida está llena de satisfacciones. La visión nunca se debilita. Las capacidades extraordinarias nunca son mal empleadas.

4.30

ततः क्लेशकर्मनिवृत्तिः ।

tataḥ kleśakarmanivṛttiḥ

Con seguridad, este es el estado libre de las acciones basadas en los cinco obstáculos.

Pero no es una vida sin acción. Es una vida que carece de errores o intereses egoístas.

4.31

तदा सर्वावरणमलापेतस्य ज्ञानस्यानन्त्याज्ज्ञेयमल्पम् ।

tadā sarvāraṇamalāpetasya jñānasyānantyājjñeyamalpam

Cuando la mente está libre de las nubes que impiden la percepción, todo se conoce, no hay nada por saber.

El sol brilla. Todo es evidente. No se necesita luz artificial.

4.32

ततः कृतार्थानां परिणामक्रमसमाप्तिर्गुणानाम् ।

tataḥ kṛtārthānāṁ pariṇāmakramasamāptirguṇānām

Con este gran potencial a nuestra disposición, Las tres cualidades básicas dejan de seguir la secuencia del dolor y de placer alternados.

Con una gran inteligencia a nuestra disposición, los objetos de percepción están bajo nuestro control. Su mutación a través de combinar las tres cualidades, ya no existe. Podemos influenciarlos para que sirvan a nuestras necesidades inmediatas, y ya no produzcan ni provoquen acciones de las que nos podamos arrepentir. Los cambios en la mente, los sentidos y el cuerpo ya no nos crean problemas.

4.33

क्षणप्रतियोगी परिणामापरान्तनिर्ग्राह्यः क्रमः ।

kṣaṇapratiyogī pariṇāmāparāntanirgrāhyaḥ kramaḥ

¿Qué es una secuencia?

Una secuencia es el reemplazo de una característica por otra que le sigue. Está unida al momento. Un cambio de características es también la base de un momento.

El momento, que es la unidad básica de tiempo y la secuencia están relacionados. El cambio en las características de un objeto son sus orígenes comunes. Los cambios afectan la secuencia. Por

lo tanto, el tiempo es básicamente relativo en eso que es esencial del cambio. El orden del cambio es la variación en las características que se siguen una después de otra (ver sūtras 3.15 y 3.52).

En el contexto del sūtra 4.32, los cambios que ahora surgen en los objetos de percepción, siguen una secuencia diferente de la que tuvieron en el pasado, cuando eran imprevisibles y estaban expuestos a provocar arrepentimientos. Ahora el individuo puede ordenar los cambios.

4.34

पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं
स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरिति ।

puruṣārthaśunyānāṁ guṇānāṁ pratiprasavaḥ kaivalyaṁ
svarūpapratiṣṭhā vā citiśaktiriti

¿Cuál es el estado final del yoga?

Cuando se alcanza el más alto propósito de vida, las tres cualidades básicas no estimulan respuestas en la mente. Eso es la libertad. En otras palabras, el perceptor ya no está distorsionado debido a la mente.

Hay serenidad tanto en la acción como en la inactividad. No hay un sentido de obligación por tomar responsabilidades o rechazarlas. Las tres cualidades ya no se combinan para distraer al individuo, quien está totalmente consciente de su propio estado de claridad pura y lo conserva en su nivel más alto por toda su vida. La mente es un sirviente fiel de su amo, el perceptor.

PART IV

Yogañjalisāram



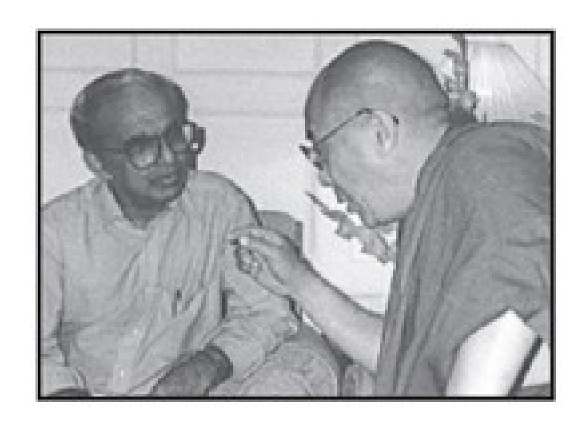
Krishnamacharya e Indra Devi en la celebración de los 100 años de Krishnamacharya, 1988.



U.G. Krishnamurthi (derecha) con Desikachar y unos amigos en el Sannadhi, "La Presencia," un pequeño templo en la residencia de Desikachar, donde se recuerda a Krishnamacharya.



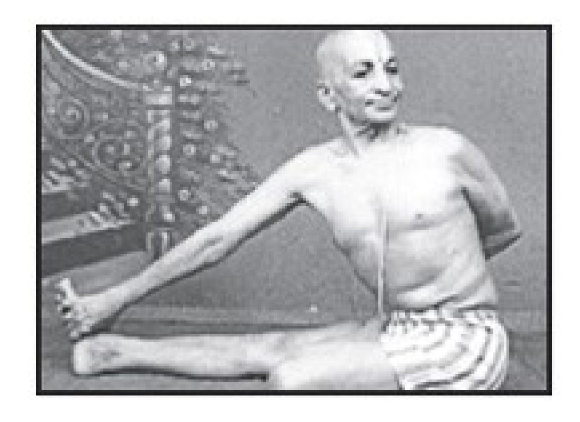
Desikachar con Su Santidad Shankaracharya Jayendra Saraswathi Swami y sus asistentes, en su visita a Krishnamacharya Yoga Mandiran, 1993



Desikachar y Su Santidad el Dalai Lama.



Krishnamacharya a la edad de 100 años



Krishnamacharya a los 79 años.

Yogañjalisāram

Durante su vida de cien años, T. Krishnamacharya sirvió a la humanidad a través del yoga y escribió numerosos trabajos en diversas lenguas, cubriendo una amplia gama de la herencia hindú. Por fortuna, aún sobreviven algunos de estos manuscritos, uno de los cuales es el Yogāñjalisāram.

La esencia de las enseñanzas del yoga está presentada maravillosamente en estos *ślokas*, o "versos." A través de ellos tenemos una idea compacta de las enseñanzas holísticas de Krishnamacharya. Para él, el yoga no se limitaba a la simple postura, sino que cubría todos los aspectos de la vida humana. Era el medio para resolver los problemas físicos, mentales y espirituales, que a la larga nos conduciría a la realización del Señor. Krishnamacharya creía que cuando el cuerpo y el espíritu se debilitan, nada los puede ayudar excepto la fuerza suprema. Él inició estos versos con tal actitud, presentando sus respetos a la fuerza suprema y ofreciéndole su conocimiento.

T.K.V. DESIKACHAR

ŚLOKA 1

gnu gopālam smara turagāsyam
bhaja guruvaryam mandamate
śuṣke rakte kṣīne dehe
nahi nahi rakṣati Kaliyuga śikṣā

Oh aletargada mente
Alaba al Señor Kṛṣṇa y al Dios del conocimiento.
Reza al venerable Maestro,
porque, cuando el cuerpo se debilita y agota,
la educación de hoy no te salvará.

ŚLOKA 2

piba yogāñjalisāram nityam
viśa yogāsanamamrtam geham
sthāpaya vāyum prāṇāyāmāt
hṛdaye sudṛḍham sadayam satatam

Refléjate constantemente en el mensaje de Yogāñjalisāram,
habita en lo eterno mientras hagas tu āsana—
regulando tu respiración a través de prāṇāyāma,
medita en la siempre compasiva morada del corazón.

ŚLOKA 3

rakṣa prathamam cakṣuḥ śrotram
nāsām jihvām tadanu tvān ca
hrdayam tundam nābhim yonim
tatastu rakṣet sakaklam gātram

así, cada parte del cuerpo.

ŚLOKA 4

māsvapa māsvapa kalye samaye
mā kuru lāpam piśunaihpuruṣaiḥ
samsmara nityam harimabjākṣam
stuhi savitāram suvarṇavarṇam

No duermas de día,
no tengas tratos con el maligno,
piensa en el Señor de los ojos de loto,
canta la oración del Sol Dorado.

ŚLOKA 5

dṛṣṭvā smṛtvā spṛṣṭvā viṣayam
moham mā kuru manasi manuṣya
jñātvā sarvam bāhyamanityam
niścinu nityam pṛthagātmānam

Sabiendo que todos los objetos son efímeros,
no permitas que su contacto te ciegue.
Decide una y otra vez estar alerta
del Yo Mismo que es permanente.

ŚLOKA 6

jñāte tatve kaste mohaḥ
citte śuddhe kvabhavedrogaḥ
baddhe prāṇe kvavāsti maraṇam
tasmādyogaḥ śaranam bharanam

Ríndete al yoga, porque
¿Dónde hay conflicto cuando la verdad se conoce?
¿Dónde está la enfermedad, cuando la mente es clara?
¿Dónde está la muerte cuando la respiración está controlada?

ŚLOKA 7

nādigranthiṣu jananam labdhvā
māmse kośe vṛddhim gatvā
sandhiṣu līlānaṭanam kṛtvā
rogo yogānnaśyati hā hā

Levantándose donde el nāḍīs se encuentra,
creciendo en el kośas y los músculos
danzando en diferentes uniones—
las enfermedades desaparecen con el yoga.

ŚLOKA 8

nṛtyati yogī hṛdaye dhṛtvā
sundaravapuṣam lakṣmīkāntam
jaga dā dhāram paramātmānam
nandati nandati nandatyeva

Viendo la belleza del Señor en su corazón,
su esposa es la Diosa Lakṣmī,
el Señor que soporta el universo,
el yogui que baila con alegría, se pierde en esta visión.

ŚLOKA 9

yenā, dhītā śrautī vāṇī
naivakadācit sukṛtāsandhyā
sa tu vasudhā jīvanabhāgyam
dharmam nindati nindatyeva

Aquellos que no cantan los Vedas
ni ofrecen adoración al sol
traen peligro a esta Tierra santa
al no respetar el dharma.

ŚLOKA 10

rāgo bhogo yogastyāgaḥ
cātvārste puruṣārthā hi
bālastaruṇo vrddho jīrnaḥ
catvārastān bahamanyante

El hombre desea los objetos a una edad tierna,
los disfruta cuando es joven,
busca el yoga a la edad mediana,
desarrolla desapego cuando es viejo.

ŚLOKA 11

ātmika daihika mānasa bhedāt
trividham vihitam yogābhyasanam
sakalam yacchati vāñchita suphalam
nahi nahi yogābhyasanam viphalam

Existe la práctica del yoga
del cuerpo, mente y ātma—
siempre provechosa, y da a cada uno
lo que busca, a través de la práctica.

ŚLOKA 12

aṣṭāṅgākhyam yogābhyasanam
muktim bhuktim pradadātyanaghām
yadi guru padavīmanugatamathavā
cittam bhagavatpadayorlagnam

Seguir las enseñanzas del gurú,
meditar a los pies del Señor.
Practicar fielmente astaṅga yoga,
conocer la alegría o mukti según lo desees.

ŚLOKA 13

tava vā mama vā sadānusaraṇāt
na manānmananāt prasanna cittaḥ
bhagavān vāñchitamakhilam datvā
kinte bhūyaḥ priyamiti hasati

Tu Señor o el mío, no importa.
Lo que sí, es: meditar con humildad.
El Señor, agradecido, te da lo que buscas
y felizmente te dará más.

ŚLOKA 14

kaste bhrātā kā vā bhāryā
kaste mitraḥ ko'yam putraḥ
vitte naṣṭe jīrṇe gatre
dravani sarve vidiśo dhikdhik

Sabe que el mundo es veleidoso.
Cuando el cuerpo es débil y el bienestar se ha ido—
ni hermano, amigo, esposa o hijo—
extraño es el mundo, ¿no es así?

ŚLOKA 15

yāvadvittām tāvad bandhuḥ
yāvaddānam tāvatkīrtiḥ
vitte lupte bandhurdūre
kīrtiḥ kva syātpaśya vicitram

El bienestar trae amigos, generosidad, nombre y fama,
pero cuando se va, los amigos se van también.
¿Adónde se fueron este nombre y la fama?
Esta es la maravilla del mundo.

ŚLOKA 16

rāgo rogotpattau bījam
bhogo rogaprasarana bījam
yogo rogacchedakabījam
yāhi sudūram rāgāthbogāt

El deseo es el origen de la enfermedad.
deseo cumplido, enfermedad propagada,
aunque el yoga aleja el deseo de alimentarse.

ŚLOKA 17

tyaja dhikkāram mātāpitroh
kuru nyakkāram piśune manuje
bhaja satkāram bhāvuka boddhari
vasa sadgoṣṭhivasatau satatam

Respeta a los padres, evita al demonio,
busca siempre la compañía de lo bueno,
y adora al Señor con fe.

ŚLOKA 18

mā kuru ṛṇamapyalpam heyam
mā vasa ripuparivāre satatam
mākṣipa rogajvalane gātram
mā vismara māramaṇam hṛdaye

Nunca tengas deudas.
nunca vivas cerca de los enemigos.
Nunca entrampes al cuerpo con la enfermedad.
Nunca olvides al Señor con su esposa
que vive en el corazón.

ŚLOKA 19

jnānaratovā karmaratovā
bhaktiratovā sarve lokāḥ
sthitvā yoge nahi nahi labhate
kāmapi siddham paśya vicitram

Puedes seguir karma, jñana o bhakti,
pero si no sigues el yoga
estos caminos no te llevarán a ningún lado.
Esta es la maravilla del yoga.

ŚLOKA 20

ādau pādau tadanu ca janghe
paścāduru nābhim hrdayam
dhyātvā bāhū sundaravapuṣam
sumukham lokaya gokulanātham

Para meditar en el Señor Kṛṣṇa
empieza por Sus pies, luego sube
hacia el tronco y al corazón.
Ahora medita en Sus maravillosos brazos,
entonces permanece en la hermosura de Su forma.

ŚLOKA 21

nityābhyasanāt niścalabuddhiú
satatādhyayanāt medhāsphūrtiú
śuddhāt dhyānāt abhīṣṭasiddhiú
santata japataḥ svarūpasiddhiú

El yoga tranquiliza la mente.
Cantar oraciones al Señor da energía e inteligencia.
La meditación resulta en maravillas.
Por el mantra japa se llega a la realización personal.

ŚLOKA 22

dyumaṇerudayāt prāgevāsana
sandhyāpūjana vidhayaú kāryāú
yāme yāme prāṇāyāmān
daśa daśa kuryāt āyuvṛddhyai

Levántate antes de que amanezca y
de cara al Este para adorar al Sol
Una y otra vez haz prāṇāyāma
y gozarás de buena salud.

ŚLOKA 23

paramita bhojī sucarita yājī
dhvastaśarīrakleśo yogī
susthiracitto bhagavati viṣṇau
ihaiva labhate śāntim paramām

Práctica āsana, come con moderación
con una mente estable adora al Señor—
ahora ú¡nti se derrama.

ŚLOKA 24

ādāvāsanapunarāvrtteḥ
ādyāvṛttherbhagavaccaraṇau
guruvaracaraṇau praṇamya paścāt
samadṛkprāṇaḥ samārabheta

Empieza el día adorando
los pies de Dios y Maestro.
Luego haz āsana y prāṇāyāma,
recordando las palabras del Maestro.

ŚLOKA 25

yāvān dīrghaḥ kaukṣyo vāyuḥ
prayāti bāhyam sūkṣmastadanu
tāvānantaḥ praviśati novā
matvā manasā samīkuruṣva

Práctica prāṇāyāma con atención.
Luego, cuando la respiración se vuelva larga y serena
la mente está lista para meditar.

ŚLOKA 26

vada vada satyam vacanam madhuram
lokaya lokam snehasupūrṇam
mārjaya doṣān dehaprabhavān
ārjaya vidyāvinayadhanāni

Libera a tu cuerpo de sus impurezas,
permite que tus palabras sean verdaderas y dulces,
siente amistad por el mundo, y
con humildad busca el bienestar y el conocimiento.

ŚLOKA 27

āsanakaraṇāttarasam sarasam
prāṇāyāmat prabalam prāṇam
dharaṇasuddham kuru mastiṣkam
dhyānāt śuddham Ä‡ittam nityam

El āsana hará el cuerpo ligero.
Prāṇāyāma fortalece al prāṇa.
Dh¡ran¡ purifica el intelecto.
La meditación purifica la mente.

ŚLOKA 28

kṛte jñānā mārgaḥ trite karma mārgraḥ
dvayam dvāpare supraśastam phalāya
kalau yoga mārgaḥ sadā
supraśastassubhuktauvimuktau

En el kṛta yuga, el camino era jñāna,
en el treta, era karma.
En el dvāpara, eran los dos jñāna y karma,
y en kali, es el yoga lo que da alegría y mukti.

ŚLOKA 29

munirbhunkṣva bhojyam sadā deva śeṣam
mitam sātvikamcārdhakālesupakvam
smaran devanātham kuruṣvārdha pūrṇam
svakukṣim tataḥ svacchatoyam pibecca Primero se debe ofrecer el alimento al Señor
luego comer en silencio.
Come en el momento adecuado alimento sāttvic
fresco y bien cocinado,
recordando a Dios, come la mitad.
Termina bebiendo agua limpia y pura.

ŚLOKA 30

pranama prāṇam prathamam yoge
bhajare prāṇam bhaktyā parayā
prāṇāyāmam kuru tatpaścāt
dhyātvā praṇavam pareśa sadanam

Primero, adora al prāṇa
en prāṇāyāma, recita
el pranava, en la morada del Señor,
luego, seguro se regula el prāṇa.

ŚLOKA 31

mākuru mākuru yogatyāgam
mā mā bhakṣaya tāmasamannam
prāṇam bandhaya nitamānnityam
bhaja bhaja bhagavatpādadvandvam

Nunca dejes el yoga.
Nunca comas demasiado, ni alimentos dañinos.
Siempre practica el prāṇāyāma correcto,
ora una y otra vez a los pies del Señor.

ŚLOKA 32

bandhaya vāyum nandaya jīvam
dhāraya cittam dahare parame
iti tirumala kṛṣṇo yogī
pradiśati vācam sandeśākhyām

Regula la respiración, sé feliz,
une la mente con el Señor en tu corazón.
Este es el mensaje
del yogui Tirumala Kṛṣṇa.

Cuando sus estudiantes le pidieron que les diera una oración con la cual pudieran presentarle sus respetos a él, antes de empezar sus estudios, T. Krishnamacharya escribió el siguiente verso.

śrikṛṣṇa vāgīśa yatīśvarābhyām
samprāpta Ä‡akrāṇkana bhāṣyasāram
śrinūtnarangendrayata u samarpitasvam
śrikrisṇamāryam guruvarymīḍe
virodhe kārtike māse śatatārā kṛtodayam
yogāÄ‡āryam kṛṣṇamāryam guruvarymaham bhaje
śri gurubhyo namah

APÉNDICE 1

Textos mencionados en este libro **El Yoga Sūtra** Este, el libro más importante del yoga, y su parte 3 datan del periodo entre el siglo II y finales del III. Los 195 versos (sūtras) del libro son aforismos cortos, agrupados en cuatro capítulos. El primero, titulado "Samādhipāda," nos proporciona la famosa definición del yoga[1] y describe nuestro estado mental en el yoga y en el no-yoga. El segundo, "Sādhanapāda," presenta al yoga como una práctica. El capítulo tercero, "Vibhūtipāda," discute los resultados que pueden lograr las personas que practican el yoga y también habla de los peligros de estos cambios. El capítulo cuarto, "Kaivalyapāda," se refiere a la libertad a la que nos puede conducir el yoga.

Casi desde el principio varios estudiosos han escrito comentarios sobre el *Yoga Sūtra*. Cinco de ellos son muy importantes hoy en día. El primero, del siglo V, es el *Bhāṣya* de Vyasa. Está disponible en incontables ediciones en inglés. (También hay muchas críticas adicionales sobre estos comentarios.) El segundo, el *Vivrana*, lo escribió Shankaracharya como un comentario adicional sobre el *Bhāṣya*. El tercero lo escribió Vacaspati Mishra en el siglo IX. Es el *Tattvaiśāradī*, también discute el comentario del *Vyasa*. El cuarto, el *Rājamārtaṇḍa*, lo escribió Bhojadeva alrededor del siglo X. Bhojadeva fue un gran rey que también escribió importantes textos sobre música y danza. El quinto comentario que es muy conocido, también incluye conceptos sobre el *Bhāṣya* de Vyasa, lo escribió Vijñānabikṣu en el siglo XVI. Se le conoce bajo el título de *Yogavārttika*.

Yoga Yājñavalkya Este texto se puede fechar entre los siglos II y el IV, es el escrito más antiguo que habla sobre los conceptos de prāṇāyāma, āsana y en especial de kuṇḍalinī. Las prácticas de las que habla, no están restringidas a una casta o grupo social en particular, a diferencia de otros muchos libros. Por el contrario, en el libro *Yājñavalkya* le explica cómo practicar el yoga a su esposa Gargi y a un grupo de sabios que se habían reunido a su alrededor. El capítulo doce, el último, en el cual el escritor habla sobre el papel de kuṇḍalinī en el proceso de limpieza del yoga, está dirigido exclusivamente a su esposa. *Yājñavalkya* la introduce en los "secretos" del yoga; de ahí el título del capítulo "Rahasya." Se define como la unión entre la semilla individual (jiv¡tma) y el poder supremo (parātman).

Como el *Yoga Sūtra*, el *Yoga Yājñavalkya* describe las ocho extremidades (aṅga) del yoga, además del camino de la práctica del yoga, como el desarrollo de estas ocho extremidades. Sin embargo, algunos de los aṅga individuales difieren un poco de la forma en que los describe Patañjali en su *Yoga Sūtra*. En contraste con los trabajos posteriores sobre el haṭha yoga de la tradición del Nath yogis, no hay ninguna referencia al *shatkarma*, los ejercicios especiales de limpieza del yoga. Hay otra edición crítica del *Yoga Yājñavalkya* escrita por Śrī Prabhad C. Divanji.[2]

Yoga Rahasya

Uno de los textos que no se tiene por escrito todavía, pero cuya existencia se indica en varias referencias, es el *Yoga Rahasya* (Secretos del yoga) escrito por Nathamuni quien fue un sabio del siglo IX, del sur de la India. Como muchos maestros hindúes, no perteneció a la tradición monástica, sino que estaba totalmente involucrado con la vida familiar. Su trabajo, que se supone constaba originalmente de doce capítulos, fue transmitido de forma oral. Cuatro de estos capítulos nos los dio a conocer Śrī Krishnamacharya, dictándoselos a su hijo y alumno T.K.V. Desikachar.

Para Nathamuni, el significado y meta del yoga es la devoción a Dios o un poder supremo (bhakti). En su texto, Nathamuni da muchas instrucciones precisas sobre el aṣṭāṅga yoga, las que corresponden en forma parcial a aquellas de Patañjali y enfatiza la necesidad de ajustar el yoga, para que se adapte a las necesidades particulares de aquellos que lo practican. El texto insinúa la necesidad absoluta de un maestro y esto se repite una y otra vez. Nathamuni explica de forma muy

precisa un gran número de técnicas de āsanas y prāṇāyāma. También le pone una particular atención al tratamiento de las enfermedades con el yoga.

Nathamuni dedica muchos versos del *Yoga Rahasya* al significado y práctica del yoga para las mujeres embarazadas. Como el *Yoga Yājñavalkya*, él insiste en que el yoga es muy significativo y valioso para las mujeres, de ese modo se colocó en una posición opuesta a las enseñanzas de Brahmin, que quería excluir completamente a las mujeres de toda práctica espiritual.

Bhagavad Gītā

El *Bhagavad Gītā* (“La canción del Señor”) es el libro sagrado de la India. Es la sexta sección, el Bhīṣma Parva, de una gran épica el *Mahābhārata*, un poema largo que también trata sobre el yoga. La discusión entre el héroe Arjuna y el dios Kṛṣṇa, que aparece como su cochero en una gran batalla entre dos familias reales, trata sobre los más altos principios de yoga: La filosofía de la acción (karma), la demostración de la discriminación, el conocimiento y la devoción a Dios (bhakti).

Haṭha Yoga Pradīpikā

Este texto fue escrito por el Yogi Svatmarama en el siglo XV. Es uno de los textos más importantes y fáciles de comprender sobre haṭha yoga, a pesar de ser contradictorio algunas veces, y presenta secuencialmente en sus cuatro capítulos las técnicas de haṭha yoga: āsana, prāṇāyāma, mudrā y nāda (el sonido externo e interno).

Además de estos cinco textos, se mencionan otros dos: el *Gheraṇḍa Saṃhitā* y el *Śiva Saṃhitā* . Como el *Haṭha Yoga Pradīpikā*, estos dos textos tratan sobre las técnicas de yoga.

APÉNDICE 2

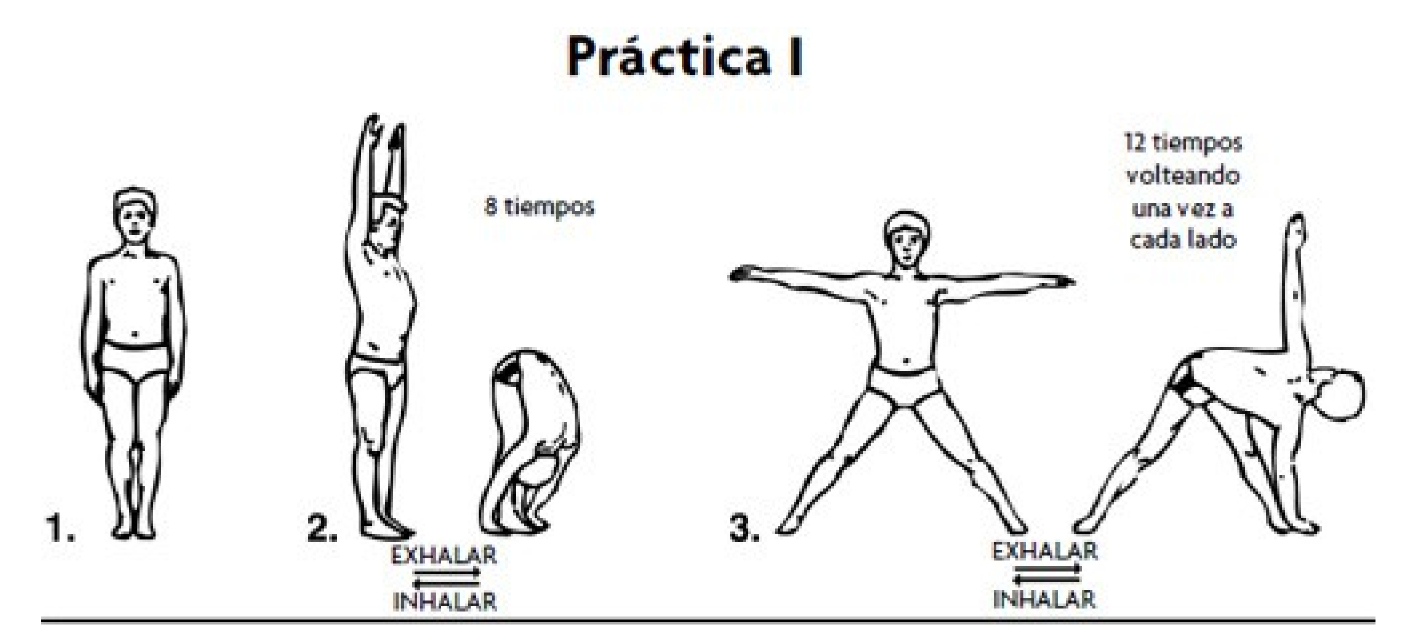
Práctica de cuatro secuencias generales

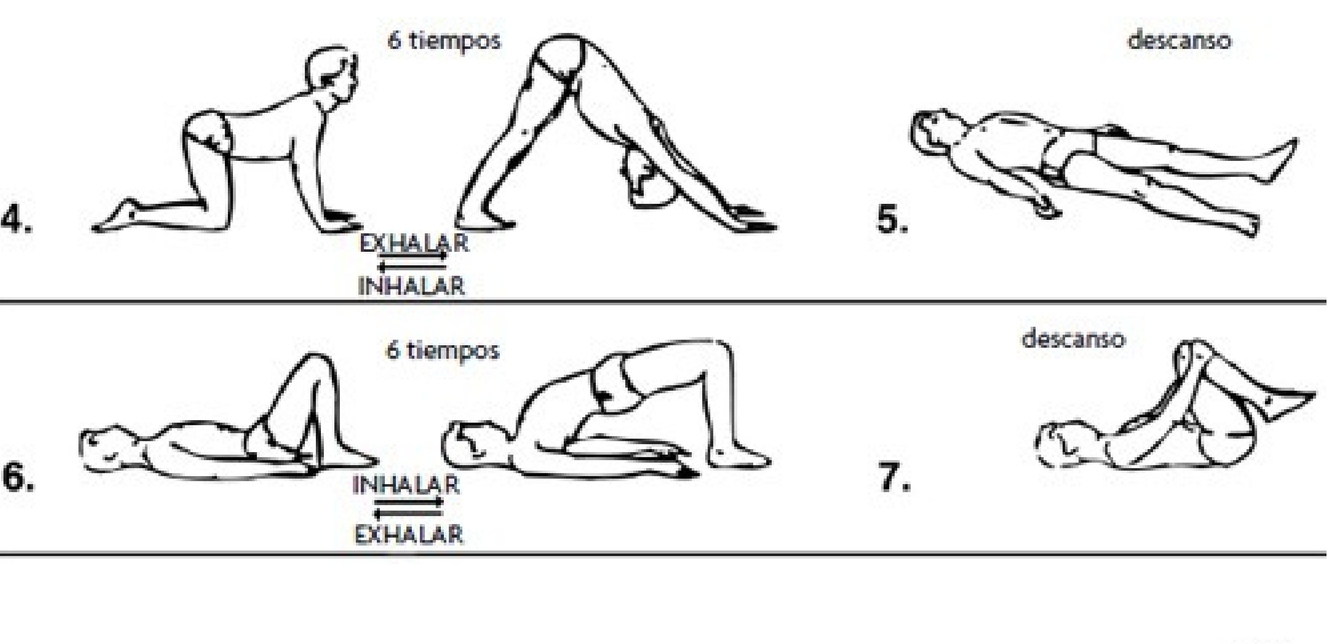
Una práctica de āsana se debe planear de acuerdo a los requerimientos de cada persona. Los siguientes ejemplos de secuencias de práctica fueron creados minuciosamente y siguen el principio del viṅyāsa krama, la progresión, paso a paso, que puede proporcionarnos un equilibrio entre el cuerpo, la respiración y la mente. Estas secuencias de práctica no son recomendables para las personas que no hayan experimentado el yoga con anterioridad. Sin importar sus antecedentes, la ayuda de un maestro competente es importante para diseñar la práctica de yoga más apropiada para usted. Estas cuatro secuencias se muestran para ejemplificar cómo se puede planear una práctica de yoga. Son infinitas las variaciones que se pueden ajustar a las necesidades de una persona.

Asegúrese de permitirse el adecuado descanso entre los āsanas , para que el ritmo cardiaco y la respiración vuelvan a la normalidad. También debe haber un adecuado descanso antes de empezar prāṇāyāmay al finalizarlo.

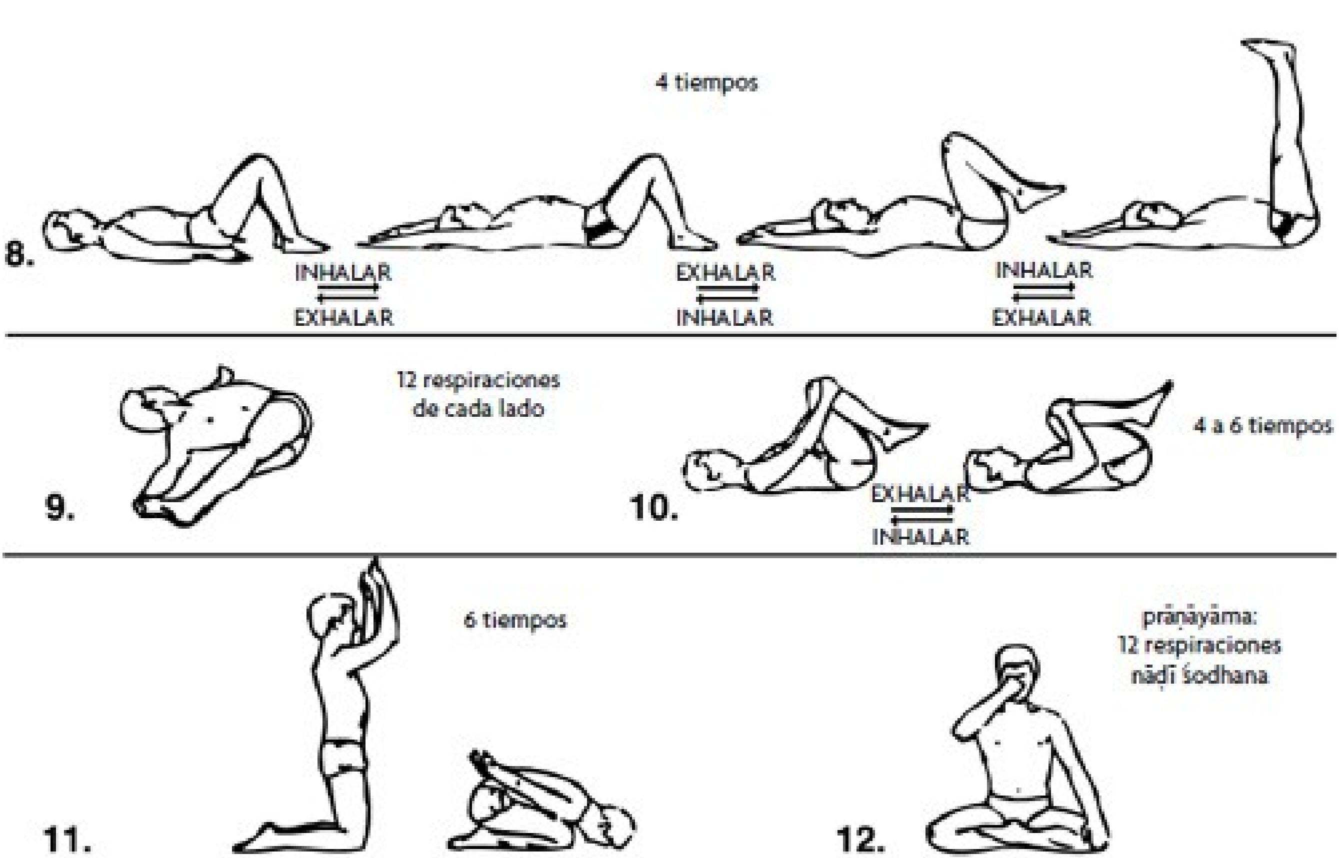
En estas secuencias de práctica, la palabra *respiraciones* denota la práctica estática de un āsana, donde diga *tiempos* denota una práctica dinámica. Recuerde: la respiración es el indicador de la práctica de āsana. En cada una de ellas se debe trabajar para mantener la conexión entre el movimiento del cuerpo y el de la respiración. Las pausas apropiadas pueden intercalarse entre el inhalar y el exhalar, sin comprometer su duración. Estas retenciones se incrementan al tiempo que su práctica se desarrolla. Mientras se mantiene la unión entre el cuerpo y la respiración, cada āsana se sostiene por encima de varias respiraciones, de acuerdo a la capacidad de cada persona. Es apropiado esforzarse para mantener el enlace entre la respiración y el cuerpo, pero no se exija. Una práctica debería diseñarse siempre para hacerlo sentir mejor y para que resulte en mayor ecuanimidad y más energía.

Se puede practicar prāṇāyāmaincrementando de forma gradual las retenciones en cada ciclo respiratorio, hasta alcanzar la máxima retención sin problemas. Entonces las retenciones se pueden reducir poco a poco, hasta completar el prāṇāyāma. De la misma manera, la duración del inhalar o de exhalar se puede aumentar y disminuir paso a paso, con o sin retenciones. Como siempre, estas variaciones dependen de los requerimientos y capacidad de cada persona. Es esencial que sólo practique prāṇāyāmabajo la vigilancia de un maestro competente.



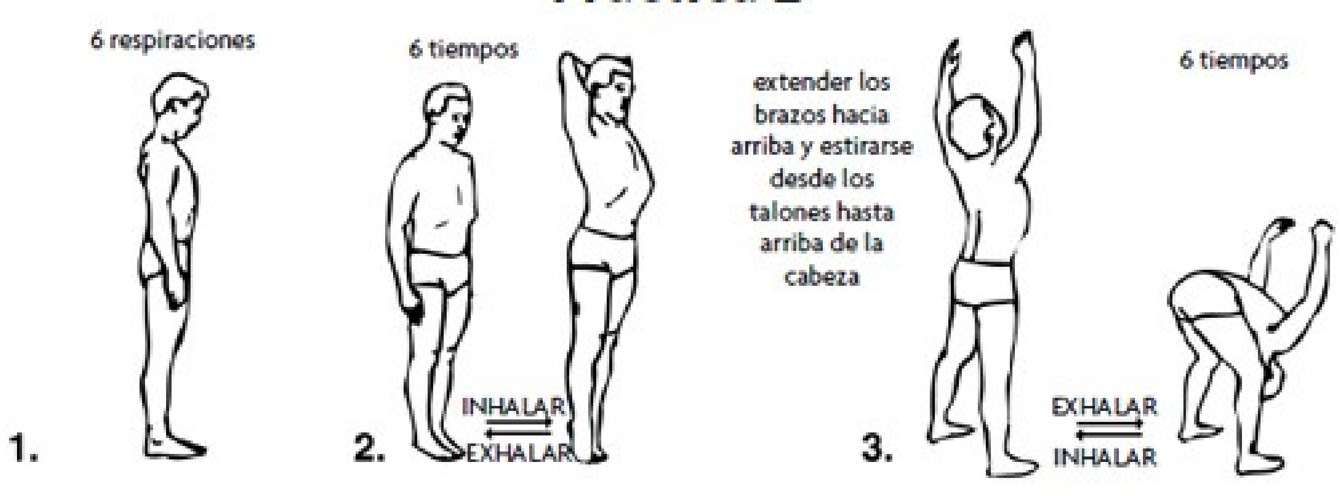


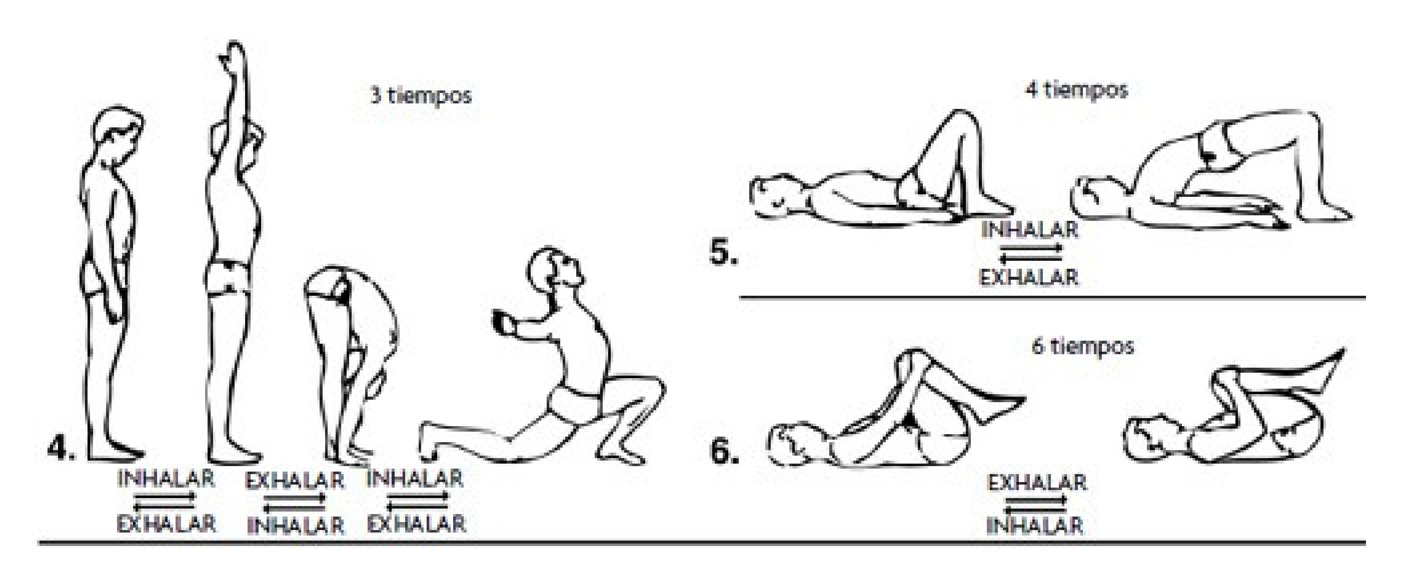
6 tiempos
descanso
4.
EXHALAR
INHALAR
5.
6 tiempos
descanso
6.
INHALAR
EXHALAR
7.

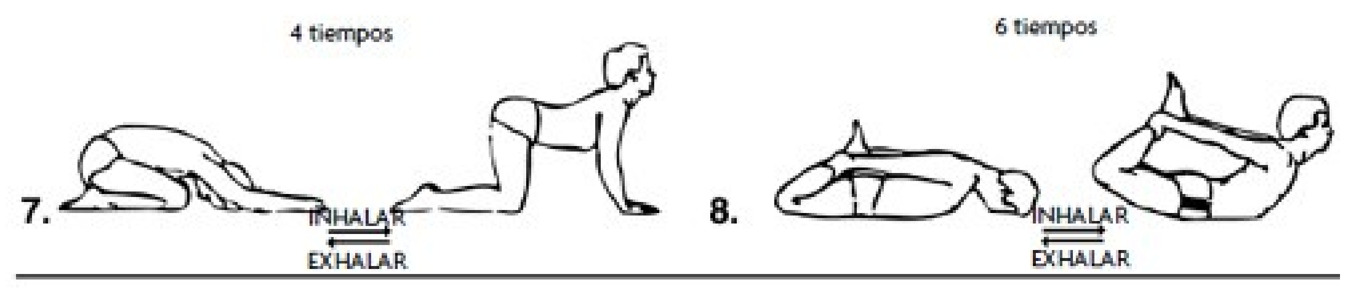


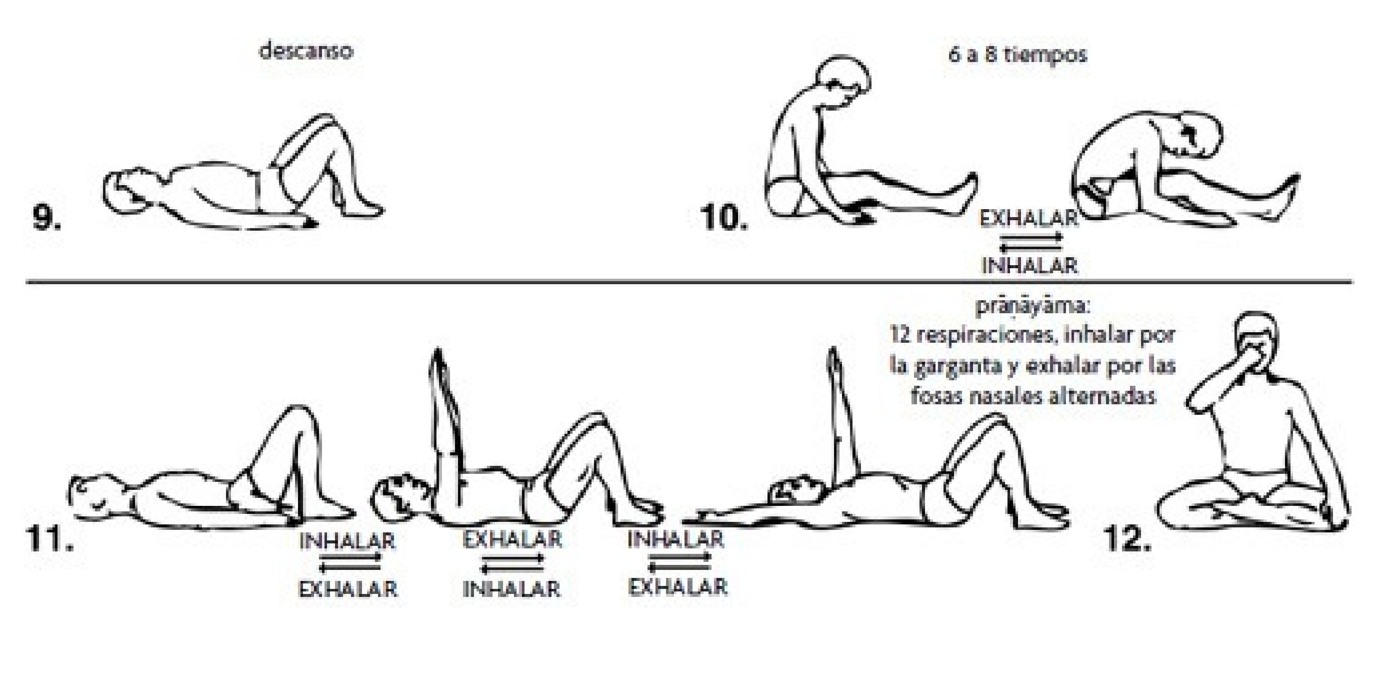
4 tiempos
8.
INHALAR
EXHALAR
EXHALAR
INHALAR
INHALAR
EXHALAR
12 respiraciones
de cada lado
9.
10.
EXHALAR
INHALAR
4 a 6 tiempos
6 tiempos
11.
prāṇāyāma:
12 respiraciones
nāḍī śodhana
12.

Práctica 2

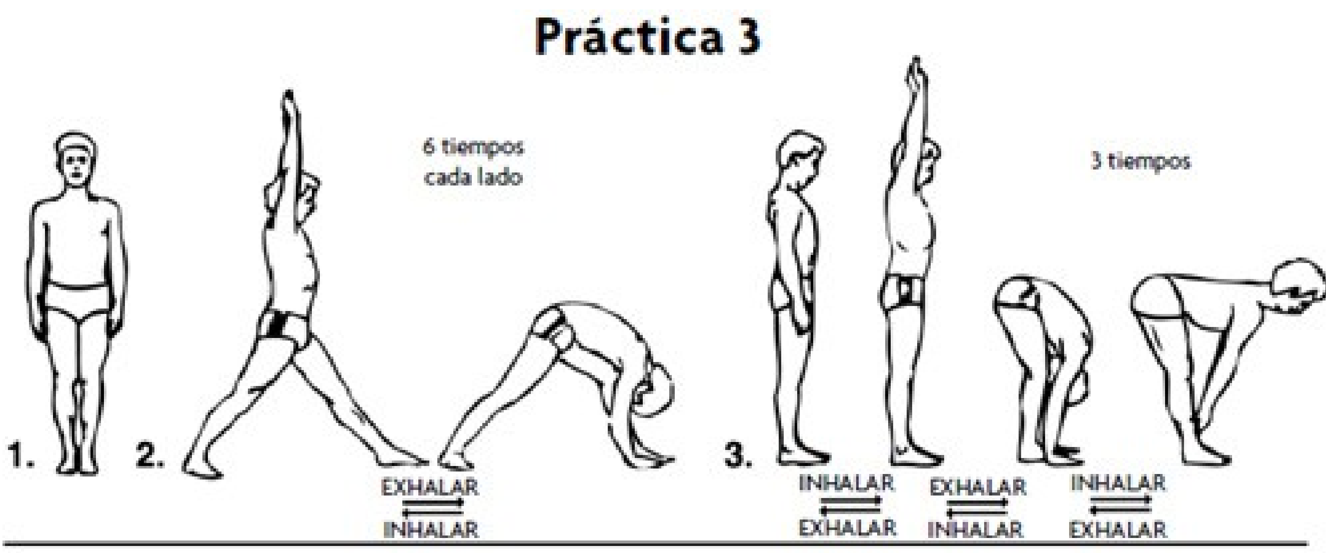

6 respiraciones
6 tiempos
extender los brazos hacia arriba y estirarse desde los talones hasta arriba de la cabeza
6 tiempos
INHALAR
EXHALAR
EXHALAR
INHALAR
1.
2.
3.

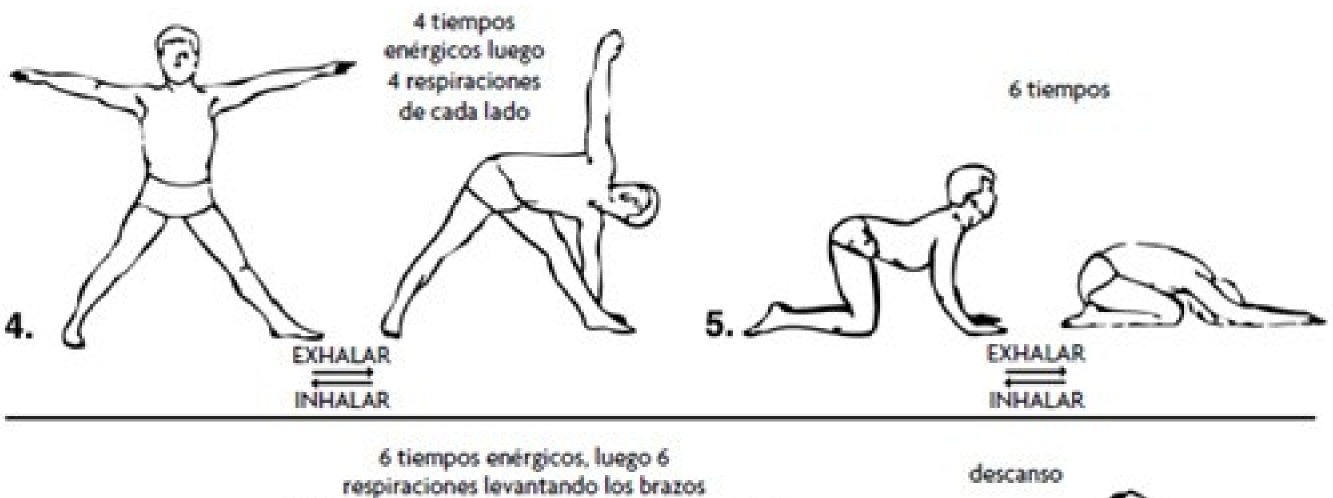

3 tiempos
4 tiempos
INHALAR
EXHALAR
5.
6 tiempos
4.
6.
INHALAR
EXHALAR
EXHALAR
INHALAR
INHALAR
EXHALAR
EXHALAR
INHALAR


4 tiempos
6 tiempos
7.
INHALAR
EXHALAR
8.
INHALAR
EXHALAR

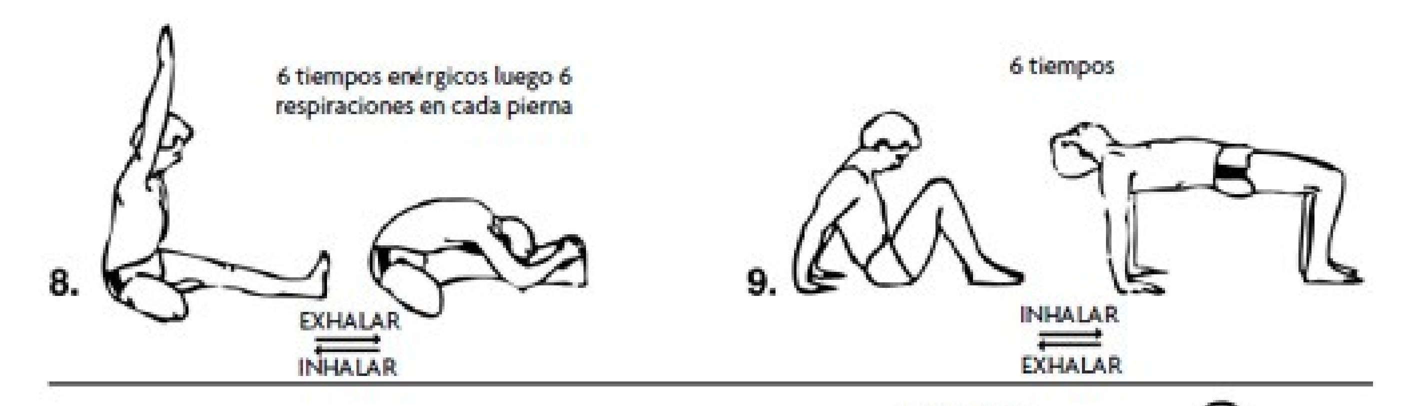

descanso
9.
6 a 8 tiempos
10.
EXHALAR
INHALAR
prāṇāyāma:
12 respiraciones, inhalar por la garganta y exhalar por las fosas nasales alternadas
11.
INHALAR
EXHALAR
EXHALAR
INHALAR
INHALAR
EXHALAR
12.

Práctica 3


6 tiempos
cada lado
3 tiempos
1.
2.
EXHALAR
INHALAR
3.
INHALAR
EXHALAR
EXHALAR
INHALAR
INHALAR
EXHALAR

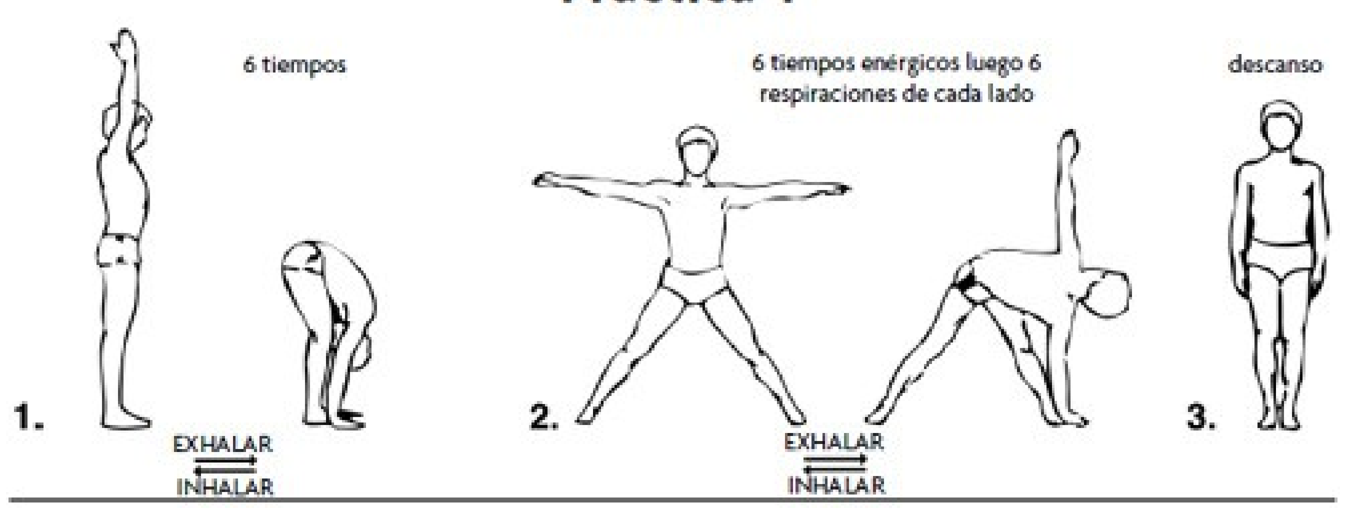

4 tiempos
enérgicos luego
4 respiraciones
de cada lado
6 tiempos
4.
5.
EXHALAR
INHALAR
EXHALAR
INHALAR

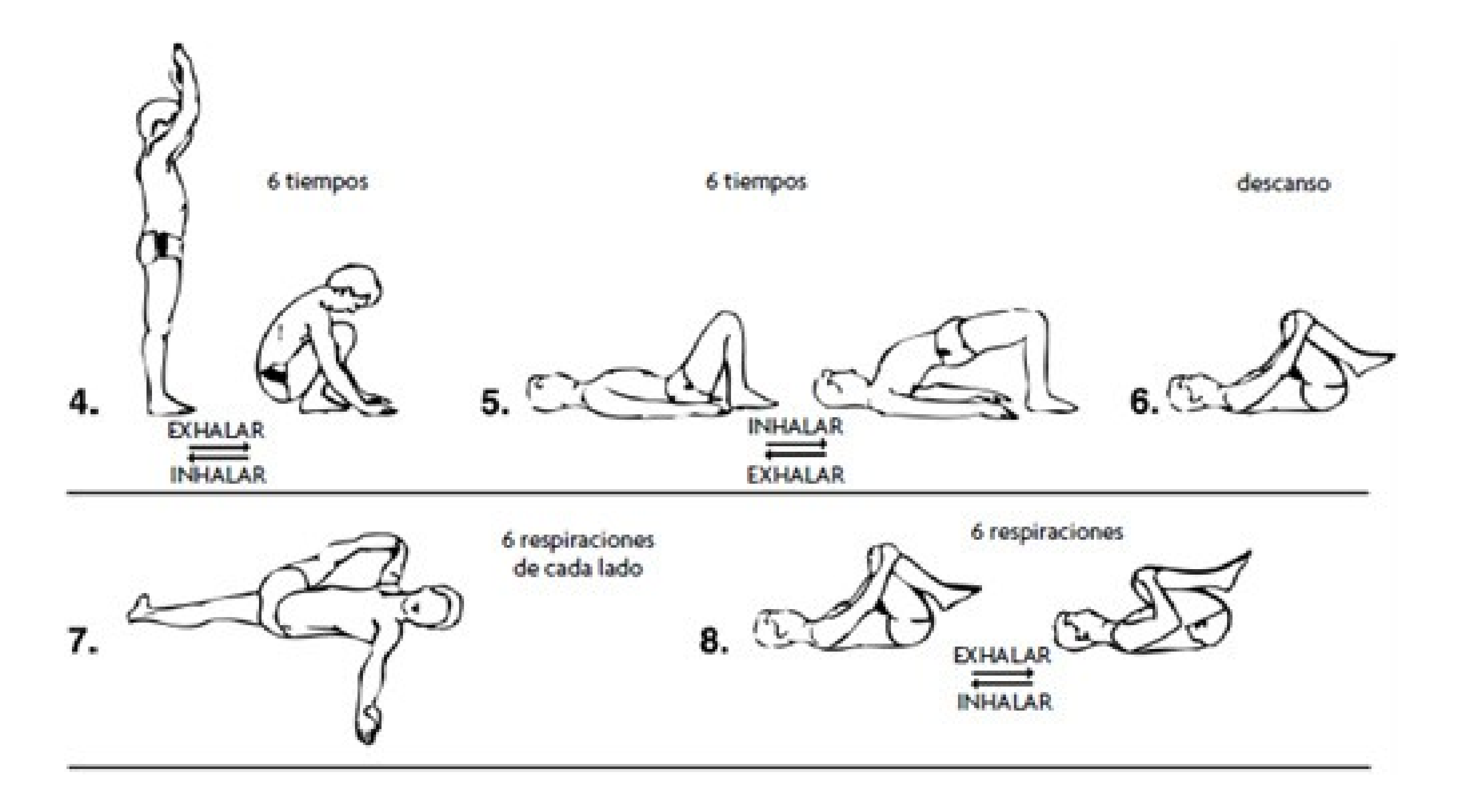

6 tiempos enérgicos, luego 6
respiraciones levantando los brazos
descanso
6.
7.
INHALAR
EXHALAR

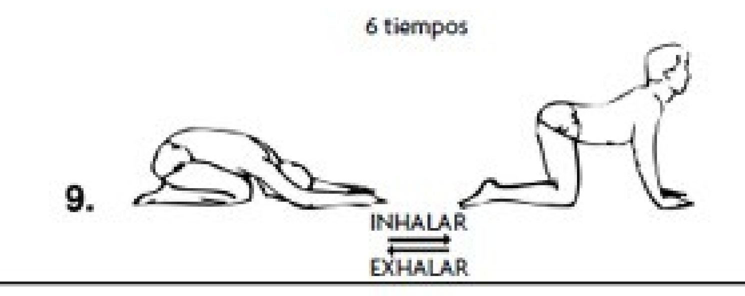

6 tiempos enérgicos luego 6
respiraciones en cada pierna
6 tiempos
8.
9.
EXHALAR
INHALAR
INHALAR
EXHALAR


6 tiempos
prāṇāyāma:
12 respiraciones
alternadas inhalar por
las fosas nasales y
exhalar por la garganta
10.
11.
EXHALAR
INHALAR

Práctica 4


6 tiempos
6 tiempos enérgicos luego 6 respiraciones de cada lado
descanso
1.
EXHALAR
INHALAR
2.
EXHALAR
INHALAR
3.


6 tiempos
6 tiempos
descanso
4.
EXHALAR
INHALAR
5.
INHALAR
EXHALAR
6.
6 respiraciones de cada lado
6 respiraciones
7.
8.
EXHALAR
INHALAR


6 tiempos
9.
INHALAR
EXHALAR


6 respiraciones
de cada lado
10.
incrementar el giro en cada exhalación
6 tiempos
11.
EXHALAR
INHALAR
prāṇāyāma:
12 respiraciones
nāḍī śodhana
12.

Guía de pronunciación Sanskrit

Vocales

a como en *chica*
ā como en *llano*
i como en la *i* de ingles *bit*
ī como en *chico*
u como en la *u* de ingles *put*
ū como en *lunes*
e como en *medio*
ai como en *bailar*
o como en *loco*
au como en *a uto*
ṛ como en *sobre*
! como en la *le* de francés *table*
Consonantes
guturals *k, kh, g, gh, ṅ, h*
palatals *c, ch, j, jh, ñ, y, ś*
cerebrals *ṭ, ṭh, ḍ, ḍh, ṇ, r, ṣ*
dentals *t, th, d, dh, n, l, s*
labials *p, ph, b, bh, m*
visarga ḥ
anusvāra ṃ

guturals: *k* como en la *c* de fra. *coup*; *kh* como en ing. *inkhorn*; *gh* como en ing. *doghouse*; *ṅ* como en fra. *encore*

palatals: *c* como en la *ch* de *chico*; *ch* como en la *chh* de ing. *coachhorse*; *ñ* como en *señor*; *j* como en ing. *join*; *jh* como en la *g* de *generalitat* (catalan); *ś* como en ing. *ship*

cerebrals: *ṭh*como en ing. *hothouse*; *ṇ*como en *pender; ṣ*como en ing. *shun*

dentals: *th* como en la *thh* de ing. *withheld*; *dh* como en *buddha*; s como en *ca*sa labials: ph como en ing. haphazard; bh como en ing. abhor *visarga*: *ḥ* como en *yogaḥ* = *yogaha*

anusvāra: *ṃ* como en la *on* de fra. *ton*

Glosario

abhiniveśa: la fuente del miedo, apego a la vida, uno de los kleśas.

abhyantara kumbhaka: retener la respiración después de inhalar *abhyāsa:* práctica *ācārya:* maestro/maestra *adhomukha śvānāsana:* boca abajo en postura de perro *advaita:* no-dualismo *agni:* fuego, uno de los bhūtas *agni sāra:* el proceso de limpieza usando el "fuego" del cuerpo humano para remover impurezas.

ahamkāra: el sentido de "yo"

ahiṁsā: no injuriar, consideración, amor; uno de los yamas *ākāśa:* espacio; uno de lo bhūtas *ānanda:* un estado de felicidad *ananta:* sin final *aṅga:* una "extremidad" o aspecto del yoga *antara:* dentro, interno *antaraṅga sādhana:* práctica interna de Pantañjali, con relación al camino de la concentración (dhāraṇā), la meditación (dhyāna) e integración (samādhi) *antarāya:* obstáculo para un estado mental limpio y estable *anuloma ujjāyī prāṇāyāma:* prāṇāyāmadonde uno inhala con un sonido en la garganta (ujjāyī) y exhala de una manera regulada, por las fosas nasales alternadas.

ap: agua, uno de los bhūtas *apāna:* suciedad; el centro en el cual la basura del cuerpo se acumula *apāna-vāyu:* el aspecto de prāṇa responsable de la excreción.

apānāsana: postura para liberar el aire *aparigraha:* recibir sólo lo que es apropiado y no más; uno de los yamas *ardha padma paścimatānāsana:* postura inclinado hacia delante en media flor de loto *ardha utkaṭāsana:* postura en cuclillas a la mitad *artha:* significado, propósito *āsana:* postura *asmitā:* sentido del ego, uno de los kleśas *asmitā samādhi:* unión de la mente con el objeto de la meditación *aṣṭāṅga:* ocho extremidades.
Aṣṭāṅga yoga es las ocho extremidades del yoga como lo explica Patañjali en el segundo capítulo del *Yoga Sūtra*.

asteya: no codiciar lo que pertenece a los demás; uno de los yamas.

ātman: el "yo mismo"

avidyā: concepto erróneo, conocimiento incorrecto, entendimiento falso; el más importante de los kleśas.

bahiraṅga: extremidad exterior *bahiraṅga sādhana:* práctica externa que incluye las cuatro primeras extremidades del ast¡nga yoga.

bāhya kumbhaka: retener la respiración después de exhalar *bandha:* amarrar, cerrar *Bhagavad Gītā*: una parte de la épica Mahābhārata donde Kṛṣṇa enseña yoga a Arjuna *bhakti:* devoción *bhakti yoga:* el yoga en el cual la devoción a Dios destaca *bhastrika:* fuelle *bhastrika prāṇāyāma:* respiración de fuelle por las fosas nasales alternadas *bhujaṅgāsana:* postura de cobra *bhūtas:* elementos del espacio, aire, luz, agua y tierra *brahmacarya:* uno de los yamas. Mover hacia la modificación suprema de los sentidos, es el estado de vida donde el joven discípulo estudia los textos sagrados.

Bṛmhaṇa: expandir *buddhi:* intelecto *cakras/chackras:* centros de energía a lo largo de la columna vertebral *cakravākāsana:* postura de gato *cit:* consciencia *citta:* mente

citta vṛtti nirodha: estado mental libre de agitación *dana:* regalar

darśana: uno de los seis puntos de vista clásicos del pensamiento hindú.

deśa: lugar

dhanurāsana: postura de reverencia *dhāraṇā:* estado mental en cual la mente está orientada hacia un punto.

dharma: deber, valor ético *dhyāna:* meditación *dhyāna mudrā:* ademán que indica la práctica de meditación *dhyāta:* alguien que está en el estado de dhyāna *draṣṭṛ:* el vidente, eso que ve *dṛśya:* lo que es visto *duḥkha:* sentimiento de malestar, dolor *dveṣa:* desagrado, odio, uno de los kleśas *dvipāda pītham:* postura de tabla *eka pāda uttānāsana:* una postura de pie donde el torso se inclina hacia delante y una pierna se levanta hacia atrás *ekāgratā:* dirección sencilla, determinación *guṇas:* cualidades de la mente, cualidades del universo *halāsana:* postura de arado.

hasta mudrā: símbolo de la mano *Haṭha Yoga Pradīpikā:* un texto clásico de haṭha yoga *haṭha yoga:* yoga en el cual el propósito es unificar las dos energías de ha (la izquierda) y ṭha (la derecha) y fundirlas en suṣumṇā en el centro de la espina; la fusión de prāṇa y apāna en el centro del cuerpo, en el corazón *Iḍā:* un nāḍī que termina en la fosa nasal izquierda *indriyas:* sentidos *Īśvara:* Dios o Señor *īśvarapraṇidhānā:* rendir y ofrecer todas las acciones a Dios, sin ningún apego a los frutos de nuestra acción; uno de los niyamas y un componente de kriyā yoga *jālandhara bandha:* cierre de mentón *japa:* repetición de mantra *jñāna yoga:* yoga en el cual se hace énfasis a la investigación *kaivalya:* último estado del yoga, libertad *kapālabhātī prāṇāyāma:* respiración de *fuelle*

kāraṇa: causa

karma yoga: yoga cuya acción se hace por obligación, sin importar *el éxito* o el fra*caso*.

kleśa: a*flicción*

kriyā: acción

kriyā yoga: yoga de acción de purificación, co*mo lo* enseña Patañjali *kṣipta: mente agit*ada kumbhaka prāṇāyāma: ejercicio de respiración en el cual se enfatiza retener el respirar.

kuṇḍalinī: el obstáculo localizado en el centro de la espina, que impide el movimiento de *prāṇa* en *suṣumṇā*

laṅghana: *reducir*

laya: fundirse

līlā : el juego divino mahāmudrā: una po*stura* clásica sentada ma*hat:* el gran principio manas: el poder *detrás* de los sentidos mantra: un sonido sagrado, se usa a menudo como el objeto enfocado *durante la med*itación

matsyendrāsana: *giro de me*dia espina mṛgi mudrā: posición de los dedos para controlar las fosas na*sales d*urante prāṇāyāma mūdha: torpe estado de l*a mente*

*mudr*ā: símbolo mūla bandha: cierre *de la* base de*l tr*onco nāda: sonido

nāḍī: pasaje sutil en el cuerpo, a través del *cual se mueve el prāṇa*

nāḍī śodhana prāṇāyāma: respiración de las fosas nasales alternadas, trayendo la pu*rifica*ción a los nāḍīs *nidrā: sueño tr*anquilo nimitta kāraṇa: causa in*teligente*, catalizador nirodha: limitación, estado en el cual la mente se concentra en *una* cosa por completo

niyama: disciplina personal om: una *representaci*ón de Īśvara padm*āsana: postura* de loto pariṇāmaduḥkha: duḥkha *que surge d*el cambio pariṇāmavāda: reconocer que todo lo que percibimos *está suj*eto a cambio parivṛtti: dirigir de *nuevo, reorienta*ción pārśva uttānāsana: una postura de pie, con una pierna extendida hacia delante y el *tronco doblado* en ella paścimatānāsana: inclinación *hacia d*elante sentada piṅgalā: nāḍī que termina en *la fosa* nasal derecha pra*dhāna:* fuente original prajñā: entendimiento claro *en el ca*mpo espiri*tual*

*pr*akṛti: materia pramāṇa: *percepción* correcta prāṇa: *vida-fuerza*-energía prāṇa-vāyu: una de las cinco princi*pales en*ergías de vida prāṇava: sílaba mística q*ue represe*nta a Īśvara prāṇāyāma: técnica de *respiración regulada*

*pra*sarita pada uttānāsana: postura de pie con el torso doblado hacia dela*nte entre las p*iernas.

pratikr*iyāsana: co*ntrapostura pratyāhāra: sepa*ración de los sen*tidos pūraka prāṇāyāma: ejercicio de respiración en el cual el énfas*is está* en el inhalar.

pūruṣa: fuente de *cons*ciencia, perceptor rāga: apego o de*seo; u*no de los kleśas rajas: la cualidad de prakṛti, que es respo*nsable de* la actividad rāja yoga: yoga cuya meta es la unión con el poder supremo; *el yoga de Patañjali*

recaka prāṇāyāma: ejercicio de respiración cuyo énf*asis es en el* exhalar.

ṛta prajñā: percepción de *una ver*dad espiri*tual*

sādhana: *práctica*

*śa*kti: poder

śalabhāsan*a: postu*ra de langosta samādhi: estado de meditación, en el cual sólo el objeto de *meditación e*s aparente samāna-vāyu: prāṇa de la región central del cuerpo, respo*nsable de la digesti*ón samavṛtti prāṇāyāma: técnica de respiración en la cual los diferentes componentes de*l respira*r son iguales saṃskāra: movimiento habitual de la mente; háb*ito, condiciona*miento saṃskāra-duḥkha: duḥkha *causado p*or los hábitos saṃtoṣa: satisfacción; *uno* de los niyamas saṃyama: continua y total conc*entració*n en un objeto saṃyoga: enredo o *identifica*ción confusa sannyāsin: alguien que ha renunciado *a todo*, excepto a Dios sarvajña: *omnisciente*, sabihondo sarvāṅgāsana: par*arse so*bre los hombros sattva: una de las tres cualidades de prakṛti, responsable de *la clari*dad y ligereza

satvāda: el concepto de que todo lo que vemos, experimentamos y sentimos no es ilusión, *sino* verdadero y real.

satya: verdad, sincer*idad;* uno de los yamas śauca: claridad, pure*za: uno d*e los niyamas śavā*sana: pos*tura corporal siddhi: reg*alo; poder* que es dado śirṣās*ana: pararse de c*abeza śītalī prāṇāyāma: ejercicio de respiración en el cual se inhala por la boca, acomodado la lengua en *una fo*rma part*icular.*

smṛti: memoria

*śodhan*a: purificación sthira: *sereni*dad y vigilancia sukha: ligereza *y comodida*d; felicidad sukhāsana: postura simple, co*n las piernas c*ruzadas sūrya namaskar: secuencia de āsanas que en conjunto se lla*man "el* saludo al sol"

suṣumṇā: nāḍī principal que corre por el centro de la espina, de la base hast*a lo alto* de la cabeza svadha*rma: la* propia postura svādhyāya: auto investigación; cualquier estudio que ayude a entenderse a uno mismo: el estudio de los textos sagrados; uno de los niyamas y un com*ponente de* kriyā yoga.

tadāsa*na: po*stura de montaña tamas: una de las tres cualidades de prakṛti, responsable de la pes*adez y la* estabilidad.

tanmātras: las características de sonido, tocar, *formar*, probar, *y oler*

*tantr*a: técnica tantra yoga: el yoga en el cual el enfoque es en la eliminación de obstáculos que bloquean el movimiento libre de prāṇa en suṣum*ṇā*

*tanu: sua*ve y débil tāpa-duḥkha: dolor ca*usado* por anhelar algo tapas: proceso de remover las impurezas; eliminación, purificación; uno de los niyamas y un *componente* de kriyā yoga

trāṭaka: mirar hacia un objeto estático para in*vitar a la m*editación.

trikonāsana: *postura d*e triángulo udāna-vayu: el aspecto de prāṇa responsable del habla y del m*ovimiento hacia* arriba uddāyīna ba*ndha: c*ierre abdominal ujjāyī: técnica de respiración, en la cual se inhala con un *sonido en la garganta*

urdhvamukha śvānāsana: postura *de perro* boca arriba uṣṭrāsana: *postura* de camello utkaṭāsana: *postura* en cuclillas uttānāsana: inclinación estando *de pie*, hacia delante vairāg*ya: desape*go, dejar ir v*ajrās*ana: pose de rayo vāry: aire, respiración, vie*nto; u*no de los bhūtas Vedas: escrituras hindués que son l*a base* de todo el yoga vicāra: reflex*ión en* un objeto sutil vidyā: entendimiento claro, elevado *nivel de* conocimiento *vikalpa:* imaginación vikṣipta: estado en el cual la mente está en movimiento, sin ningún propósito o *dirección consistentes*

viloma krama prāṇāyāma: ejercicio de respiración, en el cual se inhala en una forma regulada por las fosas nasales alternadas y se exhala por ambas, con un *sonido en la garganta.*

viloma ujjāyī prāṇāyāma: ejercicio de respiración, usando el control en las fosas nasales en la inhalaci*ón y en la exh*alación.

viṅyāsa krama: un curso bien organizado de āsanas , avanzando apropiadamente *hacia la* meta deseada

vipar*yaya: percepció*n falsa vīrabhadrāsan*a: postur*a de guerrero vīrā*sana: postura de héroe*

viṣamavrtti prāṇāyāma: técnica de respiración, en la cual los diferentes componentes de el *respirar no son* iguales

*viśeṣ*a puruṣa: Īśvara Viṣṇu: Dios, *uno* de la Trinidad vitarka: reflexionar sobre un obj*eto bur*do o voluminoso *viveka: dis*criminación vyāna-vāyu: prāṇa responsable de la distribución de la energía, a tra*vés de* todo el cuerpo.

yama: disciplina que concierne a nuestras relaciones con *la sociedad y* el mundo yoga sād*hana: práct*ica de yoga *Yoga Sūtra*: texto clásico de *Pata*ñjali, sobre yoga yogi: alguien adepto al yoga

Notas al Final

Introducción

1. Yoga Sūtra 3.29.

Capítulo 1. El yoga: concepto y significado 1. Para una guía de la pronunciación del sánscrito, ver la página 237

Capítulo 2. Los cimientos de la práctica del yoga 1. Yoga Sūtra 2.3-5.

2. Yoga Sūtra 3.9.

Capítulo 3. Los principios de la práctica de āsanas 1. Yoga Sūtra 2.46

2. A este proceso se le llama svādhyāya, uno de los tres aspectos del kriyā yoga, el yoga de acción. Svādhyāya se refiere a todo lo que contribuye a la exploración de mí mismo. Ver el capítulo 2 y el Yoga Sūtra 2.1.

3. Es muy interesante que esta comprensión de la dirección de la respiración, que tiene una gran tradición en el yoga y que se menciona en varios de los textos antiguos, coincida con los resultados de las investigaciones más recientes sobre las bases neurofisiológicas y mecánicas de la respiración. Ver Respiratory Physiology; The Essentials del Dr. John B. West Doctor en Medicina, con maestría. (Baltimore: Williams & Wilkins, 1990).

Capítulo 4. La construcción cuidadosa de una práctica de yoga 1. Prati significa "en contra, contrario," *kṛ* se traduce como "hacer."

Capítulo 5. Variaciónes de āsanas 1. Hatha Yoga Pradīpikā 1.29.

Capítulo 6. Prāṇāyāma

1. En el Yoga Sūtra 1.31, Patanjali llama a estos sintomas de una mente perturbada: duḥkha (la experiencia del sufrimiento), daurmanasya (actitud negativa), aṅgamejayatva (enfermedades fisicas) y śvāsapraśvāsa (alteracion de la respiracion).

2. Yoga Sūtra 2.52.

3. Yoga Sūtra 4.3

4. Yoga Sūtra 2.50

5. Anuloma se refiere a algo que sigue el camino normal. Por ejemplo, los Vedas describen un ritual que se lleva a cabo en una secuencia recomendada como anuloma. Debido a que en el Haṭha Yoga Pradīpikā se describe ujjāyī como la técnica de hacer el sonido en la garganta sólo al exhalar por la nariz, a esta forma de respiración se le llama anuloma ujjāyī

Capítulo 8. Las cosas que ensombrecen al corazón 1. La pregunta sobre la actitud que adoptamos hacia nuestras acciones es capital para la definición de īśvarapraidhānā que nos da el Yoga Bhāsya, el comentario más antiguo en el Yoga Sūtra. Ahí está escrito: īśvarapraidhānā es ceder toda acción a Dios, la renuncia del deseo de los frutos de toda acción."

2. Yoga Sūtra 2.12 ff.

3. Yoga Sūtra 2.11

4. Yoga Sūtra 2.33 y 2.34 presenta esta idea como pratipakṣabhāvana

5. Yoga Sūtra 2.33.

6. Una traducción literal nos puede ayudar a entender estos términos, los que se usan una y otra vez en el Yoga Sūtra, kha significa algo como "espacio," y su "feliz," "fortuna" o "bueno." Una metáfora gráfica para duḥkha como el opuesto de sukha es un cuarto oscuro.

7. Los diferentes procesos de duḥkha que se discuten aquí se distinguen entonces: por la incapacidad de percibir o aceptar un cambio que surja de pariṇāma-duḥkha; por la situación donde no se puede satisfacer una necesidad surge tāpaduḥkha; por la dificultad para dejar los hábitos emerge saṃskāraduḥkha. En el Yoga Sūtra 2.15 se puede encontrar una discusión de las diferentes causas de duḥkha.

8. El concepto de los tres guṇa no se presenta a detalle en el Yoga Sūtra, sin embargo, hace referencia de ellos en 2.18 y se presuponen en el Yoga Sūtra constantemente. Se explican en los textos de Sāṃkhya, donde los guṇa se resumen en esas tres cualidades que son peculiares a todo el material (al que también pertenecen nuestros pensamientos, sentimientos y todo el rango de nuestra actividad mental), pero no puruṣa. Aun más, el movimiento de los tres guṇa puede ser la razón de duḥkha. Ver el Yoga Sūtra 2.15.

9. Yoga Sūtra 2.25. El concepto de kaivalya representa un asunto importante del yoga. El último capítulo de este libro lleva el título de "Kaivalya" o "libertad."

Capítulo 9. Las acciones dejan huella 1. *Yoga Sūtra* 1.6-11.

2. Patañjali usa la palabra draṣṭṛ para pūruṣa, "el profeta" y dṛśya para "lo que es visto." De acuerdo con Patañjali, avidyā emerge cuando se confunde a los dos. A esta desorientación se le llama saṃyoga, una palabra que significa que dos cosas se han involucrado tanto entre ellas que no podemos separarlas. En el momento de saṃyoga las semillas del sufrimiento están sembradas. Asmit¡ es una expresión de saṃyoga. Hablamos de asmitā cuando el pūruṣa y el citta se mezclan en una noción inseparable del "yo." La mente es esencialmente un instrumento de percepción y pūruṣa es el que percibe. La mente tiene la cualidad de cambio, mientras que pūruṣa no. La asociación de estas dos distintas entidades a menudo causa problemas. Ver el *Yoga Sūtra* 2.6 y 2.17-24.

Capítulo 10. El mundo existe para verse y descubrirse 1. *Yoga Sūtra* 2.20

2. *Yoga Sūtra* 2.22

3. *Yoga Sūtra* 4.18-21

Capítulo 11. Vivir en el mundo 1. *Yoga Sūtra* 2.29. Las ocho extremidades o angas son: yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyānay samādhi.

2. El yama y el niyama se describen en el *Yoga Sūtra* 2.29-45

3. En el *Yoga Sūtra* 1.20, Patanjali enumera lo que las personas necesitan para reconocer la verdad: Fe y confianza, fuerza y energía, y la habilidad para nunca perder de vista su meta.

4. Un mantra es una palabra o una sílaba que tradicionalmente, el maestro da al alumno. La repetición de un mantra se conoce como japa y es una de las muchas técnicas yoga para la meditación.

Capítulo 12. El mundo existe para liberarnos 1. Yoga Sūtra 2.54-55

2. *Yoga Sūtra* 2.21

3. *Yoga Sūtra* 1.12. El estado del yoga se alcanza al luchar por algo (abhyasa) y dejarlo ir (vairagya) simultáneamente.

4. Yoga Sūtra 1.17.

5. Esta afirmación es el tema del *Yoga Sūtra* en 3.28.

6. *Yoga Sūtra* 3.29

Capítulo 13. Las cualidades de la mente 1. *Yoga Sūtra* 1.2.

2. *Yoga Sūtra* 1.5. Este pasaje dice que hay cinco actividades de la mente y se pueden usar para bien o para mal. Estas cinco actividades que se analizan en los siguientes sūtras son: percepción correcta, percepción falsa, imaginación, sueño tranquilo y memoria.

Capítulo 14. Los nueve obstáculos del camino del yoga 1. *Yoga Sūtra* 1.30-31.

2. *Yoga Sūtra* 1.32.

3. *Yoga Sūtra* 1.34.
4. *Yoga Sūtra* 1.35.
5. *Yoga Sūtra* 1.36.
6. *Yoga Sūtra* 1.38.
7. *Yoga Sūtra* 1.38.
8. *Yoga Sūtra* 1.39.
9. *Yoga Sūtra* 1.23.
10. *Yoga Sūtra* 1.23-29.

Capítulo 15. Los muchos caminos del yoga 1. Recordamos el comentario de Vyasa en sūtra 2.1, en el cual dice: "Īśvarapraṇidhānā es la dedicación de todas las acciones a Dios o la renuncia a desear los frutos de toda acción."

2. *Yoga Sūtra* 2.1.
3. Yoga Yājñavalkya 12.11-12,16.

Apéndice 1. Textos mencionados en este libro 1. Yoga citta vṛtti nirodahaha: El yoga es la habilidad para dirigir la mente exclusivamente hacia un objeto y mantener esa dirección sin ninguna distracción.

2. Revista de la sucursal en Bombay de la Sociedad Asiática Real, reimpresa, monografía No. 3, 1954.

Sobre El Autor

Un ingeniero estructural teórico, T. K. V. Desikachar vivió y estudió con su padre hasta la muerte de éste en 1989. Ha dedicado su vida a la enseñanza del yoga a personas de todas condiciones y niveles de habilidad, y en la actualidad enseña en la escuela fundada en memoria de su padre en Madrás, así como en Europa, los Estados Unidos, Australia y Nueva Zelandia.

Acerca de Inner Traditions • Bear & Company

Fundada en 1975, Inner Traditions es una editorial líder de libros sobre las culturas indígenas, la filosofía perenne, el arte visionario, las tradiciones espirituales de Oriente y Occidente, la sexualidad, la salud holística y la curación, auto-desarrollo, así como grabaciones de música étnica y acompañamientos para la meditación.

En julio de 2000, Bear & Company se unió a Inner Traditions y se trasladó desde Santa Fe, Nuevo México, donde fue fundada en 1980, a Rochester, Vermont. Junto Inner Traditions • Bear & Company han huellas once: Inner Traditions, Bear & Company, Healing Arts Press, Destiny Books, Park Street Press, Bindu Books, Bear Cub Books, Destiny Recordings, Destiny Audio Editions, Inner Traditions en Español, y el Inner Traditions India.

Para obtener más información o para navegar a través de nuestros más de mil títulos en la impresión, www.InnerTraditions.com visita.

Inner Traditions en Español
One Park Street
Rochester, Vermont 05767
www.InnerTraditions.com

Inner Traditions en Español es una división de Inner Traditions International

Título original: *The Heart of Yoga*

Traducción al español por Martha Laura Malo Esparza de la edición en inglés de Inner Traditions International

Todas las regalías de *El corazón del yoga* son para el Krishnamacharya Yoga Mandiran, Madrás. KYM es una fundación de caridad, debidamente registrada.

eISBN-13: 978-1-59477825-4

Electronic edition produced by
ePubNow!



www.epubnow.com
www.digitalmediainitiatives.com